

《扁鹊会养生食疗方》

图书基本信息

书名：《扁鹊会养生食疗方》

13位ISBN编号：9787543963337

出版时间：2014-8

作者：上海纪实频道《扁鹊会》栏目

页数：209

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《扁鹊会养生食疗方》

内容概要

该书分为六个部分：主食、坚果、豆类、肉类、禽蛋和蔬菜。这六类中所包含的食材都是常见的、容易买到的食材，所以书中所有的食疗方都可以成为我们日常的菜肴。每一个食疗方都有详细的制作步骤、功效以及专家的点评，还配有制作的流程图。简单、易懂，生活必备。该书旨在倡导一种食疗养生的生活理念，让人们越吃越健康。

《扁鹊会养生食疗方》

作者简介

上海纪实频道联合多位中医专家，推出了一档养生食疗的电视节目《扁鹊会》。这档节目深受百姓喜爱，是当下最受欢迎的养生类节目。应广大观众的要求，特别将往期节目编辑出版。

书籍目录

第一章 主食

薏（苡仁）

小米

红薯

土豆

燕麦

玉米

芡实

第二章 坚果

芝麻

杏仁

栗子

第三章 豆类

赤豆

黑豆

黄豆

第四章 肉类

猪肉

羊肉

第五章 禽蛋

鸡蛋

鸽子蛋

第六章 蔬菜

生姜

芋艿

山药

大蒜

冬瓜

菠菜

丝瓜

白萝卜

蚕豆

芦根

黄瓜

荷叶莲子

苦瓜

芹菜

百合

洋葱

茄子

紫甘蓝

马兰头

芫荽（香菜）

韭菜

《扁鹊会养生食疗方》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com