

《本草中的食物养生》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2016年06月01日

开本：16开

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787542766663

内容简介

由刘莹编*的《本草中的食物养生》总结了「本草纲目」中适合现代人的常见食物，并结合现代的营养学知识，倾力打造*适合现代人养生的科学炊食理念。其内容通俗易懂，方法简便实用，图文结合。希望通过本书为倡导和传播科学合理的平衡饮食观念贡献一份绵薄之力；同样也希望通过本书的阅读能使读者拥有一个健康强壮的身体。

目录

??? ????????????????

?????????

???????????????

?????????

?????????????

?????????

?????????

?????????????

?????????

??? ????????????????

???????????????

???—?????????????

??—?????????????

???—?????????????????

??(??????)—?????????????

???—?????????????????

?????—???“???????”

?—?????????????

??? ??????????????????

?????????????????

?????????????????

?????????????????

?????????????????

?????????????????

?????????????????

?????????????????

????????

????????

????????

?? ? ??????????

????????

????????

???????? "??"

????????

????????

????????

????????

????????

????????

????????

????????

????????

????????

????????

????????

????????

.....

?? ? ??????????

?? ? ??????????

?? ? ??????????

?? ? ??????????

?? ? ??????????

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.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)