

# 《好生活百事通:食物的巧食妙用》

## 书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2011年10月01日

开本：12开

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787506477390

丛书名：好生活百事通系列

## 内容简介

“人不可貌相，海水不可斗量。”普通食物竟然具有类似于保健品的奇特功效，甚至可替代药用，懂得此理，将各种食材随手取来，善加利用，让全家人的健康更上一层楼!

## 目录

食物寒热属性速查

食物五味速查

常见的抗衰老食物

第一章 本草养生，让健康伴随一生

《本草纲目》中的饮食本草养生经

饮食本草养生更健康

养心安神，增强免疫力

调和阴阳，调理气血

美容养颜，永葆青春

未病先治，强身健体

认识食物的性能

食物的四性、五味

食物的归经

食物的升降浮沉

.....

第三章 菜类

第五章 干果类

第七章 水产类

[显示全部信息](#)

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)