

对症食材养生家常菜



作者：项金明编著

出版社：沈阳：辽宁科学技术出版社

出版日期：2017. 05

总页数：304

介绍：本书分为五章：第一章详细介绍了食材养生的饮食要点、蔬果的养生特性、合理的烹制法及日常饮食养生宜忌。第二章针对各种常见的疾病如高血压、糖尿病、贫血、便秘、食欲不振等，介绍对症食材，包括其食疗功效、食用指南、烹饪技巧、选购和保存等内容。第三章介绍了人体五脏的日常调理，同时列举了对应五脏滋补的相宜食材。第四章讲解了特殊人群的饮食宜忌，以方便不同人群有针对性地选择食物。第五章则介绍了四季的特点、日常调理和饮食宜忌，让读者正确选择适合各个季节的饮食配餐，提高人体对各个季节的适应能力。

说明：登录教客网（<https://www.jiaokey.com/book/detail/14313000.html>）查找全本阅读方式

对症食材养生家常菜 评论地址：<https://www.jiaokey.com/book/detail/14313000.html>

教客网提供千万本图书阅读地址。

<https://www.jiaokey.com/book/detail/14313000.html>

书名：对症食材养生家常菜