

五色食物养生治病随身查



作者：吴林玲编著

出版社：天津：天津科学技术出版社

出版日期：2013.09

总页数：306

介绍：五色食物养五脏五颜六色助养生随着现代人生活水平的不断提高，追求营养、注重养生更是成为一种生活时尚，而科学的饮食营养离不开五色食物。黑、红、绿，黄、白这五种颜色的天然食物，对人体健康益处多多，只要善加利用，就能起到相应的养生治病功效。颜色之于食物，已不仅是一种表现特征，更体现内在的营养价值；颜色之于食物，已不仅令人赏心悦目，更体现特有的健康呵护。本书首先对五种颜色的食物进行分门别类的详尽介绍，使读者能够在第一时间就对黑、红、绿、黄、白这五色食物有清晰的认知，并能迅速掌握每类食物的养生保健功效和基础营养素含量。每一种食物的性味归经，饮食宜忌、人群宜忌、食用方法、选购要点以及保存须知都条分缕析地一一列出，并附上了一道道美味佳肴的烹饪方法，旨在帮助你更科学、更合理地摄取营养。

说明：登录教客网（<https://www.jiaokey.com/book/detail/13406324.html>）查找全本阅读方式

五色食物养生治病随身查 评论地址：<https://www.jiaokey.com/book/detail/13406324.html>

教客网提供千万本图书阅读地址。

<https://www.jiaokey.com/book/detail/13406324.html>

书名：五色食物养生治病随身查