

# 芡实百合蜂蜜



[芡实百合蜂蜜\\_下载链接1](#)

著者:徐勇刚

出版者:浙江科学技术出版社

出版时间:2004-9-1

装帧:平装(无盘)

isbn:9787534121593

本书中，我们对芡实、百合和蜂蜜进行了介绍。芡实、百合和蜂蜜都是很常见的保健食

品，在一般的超市就可以购买到，均有较佳的防病和治病的功效。本书分别介绍了这三者的来源和脾性、挑选方法、常用功效和常见的食品制作方法，并列出了大量简便易行、疗效显著的食疗方。全书内容丰富，实用性强。

作者介绍:

目录: 一 芡实篇

- 1 芡实的来源和脾性
- 2 会挑好芡实并不难
- 3 历史悠久的神仙粥
- 4 学做芡实风味美食是一种享受

二 百合篇

- 1 百合的来源和种类
- 2 会挑好百合并不难
- 3 常服百合除病安身
- 4 学做百合风味美食是一种享受

三 蜂蜜篇

- 1 蜂蜜的来源和脾性
- 2 会挑好蜂蜜并不难
- 3 常吃蜂蜜健康长寿
- 4 学做蜂蜜风味美食是一种享受

四 应用篇

.....

· · · · · (收起)

[芡实百合蜂蜜\\_下载链接1](#)

标签

饮食

自然

吃

农学

中国

评论

-----  
[芡实百合蜂蜜\\_下载链接1](#)

书评

-----  
[芡实百合蜂蜜\\_下载链接1](#)