

# 蔬菜养生



[蔬菜养生\\_下载链接1\\_](#)

著者:王其胜

出版者:中国纺织出版社

出版时间:2006-1

装帧:简装本

isbn:9787506436243

饮食乃健康之本，合理摄取食物的营养，可以增进健康，强健体魄。对于生活快节奏、

高强度，高效率的现代人来说，要提高机体免疫力，平衡饮食尤为重要，孙思邈曾经说过：“安身之本，必资于食，不知食宜者不足以存生也。”面对众多的食物，我们如何科学地选择适合自己的呢？为了便于读者认识、了解、利用身边的食物，通过科学的配餐、合理的烹调，均衡地摄取营养，我们编著出版了食材养生的六本书。

本书集现代养生学、营养学、烹饪学、中医学于一体，内容丰富，有实际操作方法、原料和配方，有营养分析、提示及禁忌，选料方便，制作简单，使读者读得懂、学得会、用得上。

作者介绍:

目录:

[蔬菜养生\\_下载链接1](#)

标签

评论

-----  
[蔬菜养生\\_下载链接1](#)

书评

-----  
[蔬菜养生\\_下载链接1](#)