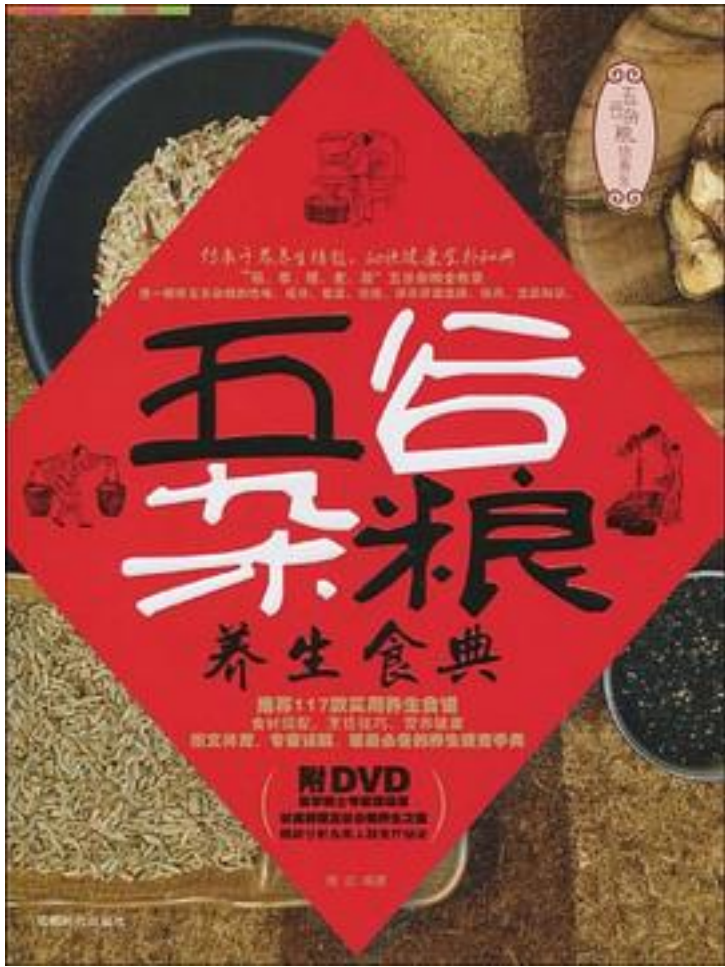


五谷杂粮



[五谷杂粮_下载链接1](#)

著者:程红

出版者:成都时代出版社

出版时间:2009-12

装帧:平装

isbn:9787546400976

《五谷杂粮养生食典》内容简介：五谷杂粮不仅仅只是果腹的主食，还对人体益处多多，极具养生价值。在《周礼·天官疾医》中就论述：“以五口末、五谷、五药养其病”

。五谷杂粮有四性五味之分，不同的人体体质可对应不同属性的五谷杂粮。根据自己的体质特征科学地选择不同食物，才能确保营养均衡和身体健康，才能达到养生祛病的目的。

作者介绍:

目录:

[五谷杂粮_下载链接1_](#)

标签

五谷杂粮

评论

这本书极好地反映了这两年我的关注领域...

[五谷杂粮_下载链接1_](#)

书评

[五谷杂粮_下载链接1_](#)