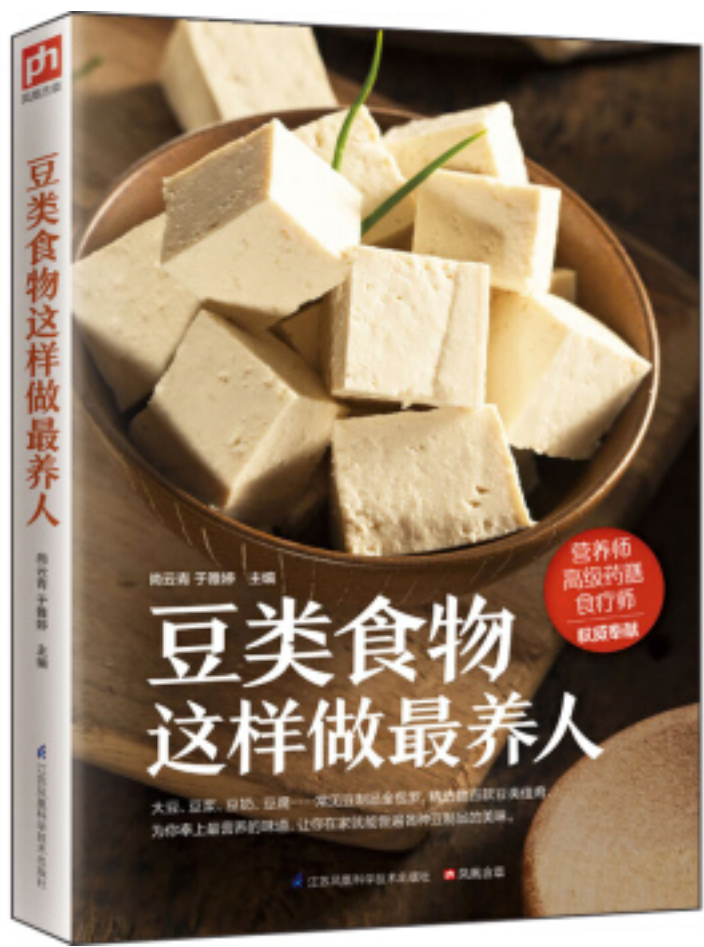


豆类食物这样做最养人



[豆类食物这样做最养人_下载链接1](#)

著者:尚云青，于雅婷 编

[豆类食物这样做最养人_下载链接1](#)

标签

评论

介绍的很详细，包括适宜搭配和不适宜搭配，很实用，里面彩图配文字，让人赏心悦目，我很喜欢，价廉物美，很不错。豆子类的我都爱吃，以后有了这本书就更棒啦

这本书不错，看起来非常好，非常好的书，非常好的书，以后要常看看，经常看看。

刘红，首都医科大学教授、主任医师，北京联科中医肾病医院专家组成员，北京电视台《健康生活》栏目特约主讲嘉宾。毕业于长春中医药大学，从事中医临床、教学、科研30多年。出身中医世家，幼年师从全国著名中医学家刘冠军教授，国医大师贺普仁亲传弟子，家学渊源。善用中医中药、针灸、火针等治疗临床疑难病症，出版学术著作二十余部，发表学术论文三十余篇。于雅婷，主任医师、高级药膳食疗师。2008年、2012年国家举重队奥运会科研攻关与科技服务成员，领导创新的现代化中医食疗技术获“2008~2009年*投资价值健康管理新技术”“十一五中国健康管理领先品牌”，荣获“科苑人物”“2008~2009年中华健康管理杰出人物”“亚健康事业开拓者”“十一五中国健康管理特别贡献人物”“中华百业功勋人物”“中国创新人物”等称号。

豆类食品实际上以豆浆为主，各种各样豆浆，还可以，难度不大!!! 挺不错!! 99元10本划算!!

图文并茂，简单明了，实用，还在学习制作中。

完好收到。赶上618活动，一口气买了12本，都是中医方面的。非常适合初学者。可以随时学随时查随时看随时翻，超方便超实用。超好。所有书都仔细检查看了一下，书的纸张、做工很精致很精细很干净。非常满意的一次购物。完美好评!!! 赞? 京东物流运输的快递小哥也是文明礼貌 这一本也是非常不错??

书正在看，确实不错，活到老，学到老，读书是一种乐趣，是以后跟人茶余饭后谈天说地的基础，是对内心灵魂的升华。学富五车精神充实要比家财万贯寂寞空虚更有生活质感。书山有路勤为径，学海无涯苦作舟。书中自有颜如玉，书中自有黄金屋。胸藏文墨虚若谷，腹有诗书气自华，家开梅兰门亦香。

纸张很厚。内容简单易懂。值得购买。

《@文化丛书：@文明的历史轨迹与现实走向》内容涉及面较广，如目录所示，分为五个板块，既有对@文明的宏观观照和整体把握，也有一些微观观察和个案研究，既有历史回顾，也有现实分析，不拘形式，重在探讨，有的学术味十足，曾在高层次的学术刊物发表或转载，如《论阿拉伯一@文化的和谐理念》被收入人民日报社《内参》2006年第36期，《当代@文明的新趋势》，其核心内容被《新华文摘》2010年第4期转载，《@文明与西方文明主权观之比较》被收入《2004年中国学术年鉴》，有的则朴实无华，只在普通刊物刊行，在小范围内流传，如《学者论》、《@的生理卫生和心理卫生理念》、《敬业精神与@民族的兴衰》等，“萝卜白菜各有所爱”，读者可根据自己的兴趣有选择地阅读，不必从头读到尾。

薯类食物主要提供碳水化合物，通常把它们与主食相提并论。但是，现在发现薯类食物除了提供丰富的碳水化合物外，还有较多的膳食纤维、矿物质和维生素，兼有谷物和蔬菜的双重作用。本书罗列出11种薯类食物的功效、宜忌等内容，迎合读者需要，版式新颖、设计精美，并且由营养专家主编，内容严谨、科学，是喜爱薯类食物读者的上佳选择。

书很好，一直相信京东，购买了很多，价格实惠，值得信赖。购买很多，没有错漏。

经常网购，总有大量的包裹收，有很多的评语要写！
但是，总是写评语花掉了我大量的时间和精力！
回头想想，我花了钱了，还要我花这么多的时间和精力来写评语是不是很不划算？
所以在一段时间里，我总是不去评价或者随便写写！
但是，我又总是觉得好像有点对不住那些辛苦工作的卖家客服、仓管、老板。
于是我写下了一小段话，给我觉得能拿到我五星好评的卖家的宝贝评价里面以示感谢和尊敬！
首先，宝贝是性价比很高的，我每次都会先试用再评价的，虽然宝贝不一定是最好的，但在同等的价位里面绝对是表现最棒的。
其次，在与卖家的沟通中，无论是前期咨询还是后期询问；卖家都能好好解答。
另外，物流的速度也是可以接受的，偶尔有比较慢的物流，也希望大家可以耐心等待，毕竟卖家也不能控制物流的速度啊。
相反，卖家比我们更希望能早日到货，我们能早点付款啊！
希望卖家能再接再厉。把店铺做得更大更强，提供更多更好的东西给大家。

很不错的书，印刷精美，收藏了好久，这次搞活动买一本。

京东这次又有大批书优惠打折，买到了自己需要的书，正版书印刷纸张质量很好，发货、送货快，服务一流。

京东京东，质量正宗，多买多送，欢乐不同，你我与共！

学习学习，可以吃得健康一些

学习学习，健康成长很重要

此用户未填写评价内容

京东@仓库真给力，确实很快。书质量很好，习惯在京东买书了。加上打折还是很划算的。新纸箱很漂亮，开始还以为订了一箱雪花啤酒呢哈哈

不错的一本书，虽然网上可以查一些菜谱，但不知道吃什么时候可以翻翻，包含了热炒，凉拌，焖烧，蒸煮，煎炸烤，汤羹。

书的纸张和内容都很好。只可惜收到后刚看了几页，翻书的时候没注意，可能是纸比较厚的缘故，前面的几张掉了下来。懒得换了，只好自己用胶水粘上了，不影响看书就行。

挺不错的，质量也很好，，，99元10件，超划算那。京东自营，货物好，物流快

这本书还是很有用的。看书识别野菜，改善餐桌食物结构，有益身心。

*^O^***^O^***^O^***^O^***^O^***^O^* 东西很好，东西不错，很满意!!

细致认真，关键货物快，包装细，值得信赖! 店家服务的很周到，我很满意!
赞一个，多多优惠活动啊! 再来光顾……※

书的包装不错，还没来得及看，不过看书的印刷是不错的，很喜欢在京东买书，遇到活动时很划算，先买来放着，有空看也是好的。

超值的！彩色纸，偏厚，质量非常好！重点是特便宜！太棒了！

好划算哦、99买10本。我都想还再买^-^空再慢慢看

包装好 速度快 价格优惠京东就是买的放心 买的实惠 好好学习 看完之后再买新的
书是我们的好伙伴耶包装好 速度快 价格优惠京东就是买的放心 买的实惠 好好学习
看完之后再买新的 书是我们的好伙伴耶

好像差不多的。到256页止。1.5cm厚差不多。看起来挺好的。

外面没有覆膜。纸张好，字较大，印刷清晰。送货速度快，服务很好。

每天学一点，病痛远一点。

给妈妈买的，希望老人健康

不错的商品和服务，推荐给大家分享一下我的感受……不错的商品和服务，推荐给大家
分享一下我的感受……

家里的书都来自京东，京东的活动给力收了好多书，京东的快递和京东客服必须点赞

有活动 买的书太多了，但是这本书，印刷精美，纸张厚实，内容实用，很喜欢？

去年5月份儿在当当，亚马逊，京东和下来。买啦500本书，结果发现论价格的话，京东最有优势。找专业书不看价格的话，亚马逊最有优势，当当就是杂货铺。支持京东。

终于收到我需要的宝贝了，东西很好，价美物廉，谢谢掌柜的！说实在，这是我京东购物来让我最满意的一次购物。无论是掌柜的态度还是对物品，我都非常满意的。掌柜态度很专业热情，有问必答，回复也很快，我问了不少问题，他都不觉得烦，都会认真回答我，这点我向掌柜表示由衷的敬意，这样的好掌柜可不多。再说宝贝，正是我需要的，收到的时候包装完整，打开后让我惊喜的是，宝贝比我想象中的还要好！不得不得竖起大拇指。下次需要的时候我还会再来的，到时候麻烦掌柜给个优惠哦！

平时总喜欢在京东买东西。配送及时，而且态度特别好，关键是物品质量有保证。退换货环节也非常方便，可以上门取货，而且有先行赔付、运费险等。关键经常有特价活动，买的东西非常实惠。我几乎每天都要下几单。不过写起评价来确实是个大工程。开始时所有东西都会写评价，后来是只有觉着好的我才会填写，再往后堆着一百多件没写，写不过来也就不在写了，但是白白浪费了很多京豆，觉着挺可惜的。

京东服务一流，购物只上京东。快递员张新源服务一级棒

印刷不错，内容还没看。看看呢

非常好哦、物有所值！前几天已买一份99—10了，现在又再买一份，好多书是彩色纸的，而且内容实用。很值得的！

囤货中，，，，，，，，，，，，，，，，，，，

书的内容和质量非常好，包装完整，价格低，物流快，买好货上京东。

食谱书书籍都不错，夏季轻食，多吃瓜果蔬菜，学着做着新花样，都是日常饮食，做起来也易上手。好评。

一直在京东买书，买了很多，都很好，书好，服务好，会继续光顾。

纸质厚薄装精美，印刷清晰，内容十分有意义

特价买的，感觉跟论斤卖差不多……

讲述健康饮食，以插图的形式和文字相结合，增强阅读性！不错，性价比也好，物流也快，很满意！

很好的版本，京东买书很便宜

*元10件物美价廉，铜版纸张白晰，图文并茂，字清晰，手感佳，包装精致。超级惊喜

经常购物，总有大量的包裹收，感觉写评语花掉了我大量的时间和精力，于是我写下一段话，给我觉得能拿到好评的宝贝以示感谢和尊敬。首先，宝贝性价比高，虽然不一定是最好的，但在同等价位里是比较好的。其次，配送速度快，送货上门服务好。

图书印刷质量挺好，中医养生

哈哈，老妈让我学做饭，先买点资料准备着。

喜欢豆制品，爱看花样美食

不错快递很好服务好现在已变成了书痴

活动买了很多书，开始陆续拿到了，希望能顺利看完，京东的货应该还是比较正的吧

东西真不错?，很好，很喜欢在京东买东西，各种东西，比较方便快捷！棒！

书的质量还可以，而且文字的大小适中！表示挺满意的！性价比也高，满分

很不错的书，有图片还有详细的解说，活动时期很划算，一口气买了好几本，满意

买来自己在家学着做，希望能做出美味的味道，书的字迹清楚，写得详细。有需要会继续回购得

一本关于豆浆的书

活动买了很多书，希望能顺利看完，京东的货应该还是比较正的吧

商品质量很满意，快递很给力，服务态度也很好，下次还会再光顾

还没有具体看，看目录内容应该不错，大部分是瑜伽，纸张质量也还挺好的。

不断买书，不断囤书，每次京东活动都会购入大批图书。

用野菜入食材，关键是去哪里采这些野菜呢，又不是在农村生活，哈哈哈哈

物流很快，书是正版，还不错。内容不作评价。
比照着书做了一次土豆排骨汤，味道不错，清爽不油腻，有土豆的想，有排骨香，加入的西红柿去油腻，所以既清淡又有营养又没有寡淡的感觉。

凤凰含章有一整套，这是黄金版，不过大部分没有人，调一些有用的。

全彩的书籍，拿来学习用中医药入入食材和日常中药，希望能用上起作用

还行，图文并茂，内容也是通俗易懂的。只是，当中发现有文字和图片不符的问题。明明是海马的图，偏偏对着番泻叶。感觉不是很严谨。

书不错买书读书最划算京东快递服务好速度快。

写得不错，一口气拜读了，值得细细品味。

家里书都是京东买的，正品，很不错的哦～

这...说的好有道理，我竟然无言以对

一直在京东买书，优惠力度也一直很大，对于经常看纸质书的人确实挺实惠的，不知为什么也有电子书，但就是一直闲置在家，还是喜欢有油墨味的书，爱传统纸书，哈哈希望自己能拥有一个图书馆，支持京东！

活动期间给家里屯点书，便宜实惠家里实用

中医煲汤手册，偶尔煲汤速查用。畅销第一，难怪折扣少。

买来给家里的长辈用的，需要的时候拿出来查阅。炖汤

很好的书，可以学着做给家人喝！

好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好

刚看完内容目录，感觉实际用处不大。书本质量还是不错的。

红红火火恍恍惚惚姐姐叽叽叽叽叽叽叽叽

买给婆婆的，她说越看越觉得好看

书的质量不错！解释很直观！

印刷精美，增长知识，采摘野菜必备神器

九十九圆满10件活动买入，以后慢慢看。

搞活动买的，好划算，够看好一阵子了，书都是正品，都有包装，很好的，希望以后京东多搞优惠，现在什么东西都上京东买，可以足不出户了，哈哈哈哈哈哈啊哈哈

感觉不怎实用，不过质量还行。

断货了，等了十多天才到。

买了很多好的书，慢慢看！

很不错的书可以慢慢研究了

前后买了两箱书，静养时多看看！

经常网购，总有大量的包裹收，感觉写评语花掉了我大量的时间和精力!所以在一段时间里，我总是不去评价或者随便写写!但是，我又总是觉得好像有点对不住那些辛苦工作的亲，于是我写下了一小段话，给我觉得能拿到我五星好评的卖家的宝贝评价里面以示感谢和尊敬!

本来是赶着活动凑到买的，没想到确实最喜欢的一本，书本挺厚实的，印刷的技术也很好，颜色丰富，而且每个穴位都有讲解，图例，挺实用的

京东自营的东西基本不错，如果不特意说明，基本是很满意的，例如这个东西，你考，价格不过，东西很好。

很喜欢！很喜欢！

老年人养生的好帮手 随时翻阅 必有收获

我就喜欢在京东上买东西，正品发货也快，很喜欢京东的服务，不会随便把东西放在一边不理不睬。下单前店家很热情，有问有答，服务很满意，点赞！我会一如既往的再来京东购物的，希望你们的服务能一直好下去。看好你们哦！

这次在京东上买了一大堆书，然后物流非常给力，第二天就到了书的质量也很好，包装很好，很满意

在京东上买了好多本书，印刷质量和包装都很好，点赞！活动力度也很大，下次继续购买！

《每天学点舒压减压秘诀》介绍的三个神奇方法：瑜伽，冥想，曼陀罗，通过简单的动作，呼吸的频率以及凝视与涂绘，便可以在短时间内消除内心烦躁，减轻疲劳感，找回身心的自然状态，重塑您的健康与自信！

看封面介绍书不错。送货快，京东送货师傅服务态度好。

书到了 密封装 书页品质不错 介绍详尽 是我相要

看介绍书不错。送货快，京东送货师傅服务态度好。

京东图书不错，值得购买，最近连续买了很多，还没来得及看呢

此书非常细致讲述煲汤细节，便于学习，便于查找，使用方便，真是一本好书。

喜欢在京东上买书，速度快，自营正版。买了很多，不错。

挺厚的，还很便宜，里面有很多都不认识，估计不能吃

正品品质，书都是京东买的，基本上每天都买

在京东买了很多书了，每次搞活动都想着把书搬回家

东西很好，物流速度很快，送货员态度很好，

书挺厚，里面是彩色的，好像铜版纸非常不错

还没看 先晒个单 感觉还不错 慢慢看

医学知识转变胃生活常识，容易看懂，傻瓜型号的哈哈，了解一些很好

书很好，送货速度很快，里面是彩色的不错

有人认为，蔬菜经历了人类几千甚至几万年的挑选、种植，而野菜则是被人类淘汰掉的食物。这种看法有些偏颇。近年来，野菜逐渐受到重视，被称为“无公害的蔬菜，防病治病的良药”，很多饭店都将野菜作为另类菜招引顾客。为了让读者认识、敢吃、会吃野菜，我们编写了本书。人们耳熟能详的野菜有鱼腥草、蕨菜、蒲公英、车前草、黄花菜等数十个品种。

书不错买书读书最划算京东快递服务好速度快

书籍不错，印刷质量很好，活动购买价格实惠，好评。

一部不错的书，有时间研究一下，介绍的还不错

买的书太多了，评价累死人了，总之我觉得都挺好的，我买的

京东图书价格很美丽，服务很满意。

书很好，很棒，正好赶上优惠期买的，很棒

印刷质量好，包装周到，闲时看看有益。

书质量很好，物流很快，现在基本生活用品都在京东买。

书的质量很好，搞活动买的，留着学校用，有视频就更好了。

插图精美，使用手册，身边常备，好处多多，真的收藏。

非常满意！大爱京东！购书好去处！

质量非常好，与卖家描述的完全一致，非常满意,真的很喜欢，完全超出期望值，发货速度非常快，包装非常仔细、严实，物流服务态度很好，运送速度很快，很满意的一次购物

现在社会压力山大，希望看了有点用

囤货有时间在看，活动买的书超值，一直在京东买！

在京东买了很多书，领到神券非常优惠，家里囤了好多书，过年好好研究下

包装很严密，物流很快，确实很划算，99元十本，满意

便宜划算，图书不错，第二次买了，公司同事看了都说好

刚买来，还没来的及看，但相信京东

书的质量还不错，发货也快，包装好。活动，刚好有想看的，价格比较实惠，于是买的。大概翻了下，还没看。就不一一评价及晒图了。送货速度快，谢谢快递小哥！

凑单买的 应该包装好 送货快 准备做汤

可以有可以有可以有可以有

不怎么实用，里面的东西，自己在家不好整啊！

活动价入手，囤着慢慢看。

煲汤就靠这本书了，家人有口福了

书的质量很好，快递也很快，如果有视频就更好了。

对于现在追求健康饮食的生活来说，有必要一看

质量非常好，与卖家描述的完全一致，非常满意,真的很喜欢，完全超出期望值，发货速度 非常快，包装非常仔细、严实， 物流公司服务态度很好，运送速度很快，很满意的一次购物

老年人养生药膳速查全书

挺实用的图片很真质量好

地名宁静啦很急急急哈他来了

99元10本，这是其中一本，该书采用优质铜版纸彩色印刷，非常清晰，书中有大量精美的，令人馋涎欲滴的美食照片，介绍的方法感觉不复杂，回头试试看。

到了一定年龄，才知道，最贵的是自己。

非常喜欢，和描述一致，是正版图书，看看^_^

纤云弄巧，飞星传恨，银汉迢迢暗度。金风玉露一相逢，便胜却、人间无数。柔情似水，佳期如梦，忍顾鹊桥归路。两情若是久长时，又岂在、朝朝暮暮。

挺好的，以后不用烦恼吃什么了，一天吃一样

还行吧，比较简单，小孩容易自己弄

买给爸妈的一本书，还没来得及拿给他们

这是一本非常好的书，印刷很好，装帧也很漂亮，确实是一本很值得阅读的书非常感谢京东快递员，贴心的服务，以后还会再购买的，京东加油！

书质量很好，可以了解下中医

还不错，增加了知识，阅读有收获。

不错，好好好好好好好好好好好好

可以，物有所值，99十本，划算

一次买了好多本书，收到的包裹完好无损，但不知道为什么里面少了四种书，不知道是不是漏发了，不过联系了客服，很快就解决了，给五星好评

不好意思，早都收到了，一直忘了回复

九十九十本书，挺实惠的。

很好，很喜欢京东快递员的服务态度！现在品牌产品和公司的油米等都在京东自营店买，散件产品都在小猫买！凑到活动买多少减多少时更划算点！

京东618活动简直太划算了！99元10件，挑出来不少好书，第二天就收到了，需要消化一段时间了～品质非常好，支持京东！

[豆类食物这样做最养人 下载链接1](#)

书评

[豆类食物这样做最养人_下载链接1](#)