

<<喝出健康>>

图书基本信息

书名：<<喝出健康>>

13位ISBN编号：9787302215899

10位ISBN编号：7302215898

出版时间：2010-2

出版时间：清华大学出版社

作者：张燕立，严松 主编

页数：120

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<喝出健康>>

### 内容概要

本书根据中医“可食可药、药食同源”的理论，将日常常见的食物经过巧妙而有针对性的选择，制成饮料（茶饮），分5大类进行了详细介绍，包括果品茶饮、蔬菜茶饮、麦豆杂粮类茶饮、花卉茶饮、动物和水产类茶饮，每类又分若干品种，对每个品种的性味、功能、主治、功效等逐一简介，并根据其功能配有相应适合人体健康的饮用配方，每个配方从原料、制作、功效方面分别作了详细的介绍。

所用原料取材方便，冲泡制作简单，科学性强，实用性好，均有独特疗效。

本书适合广大读者特别是中老年人阅读。

<<喝出健康>>

书籍目录

果品类茶饮 大枣 酸枣 山楂 枇杷 乌梅 杨梅 白果 无花果 苹果 梨 杏 杏仁 李子 桑葚 葡萄 罗汉果 柠檬 桃子 樱桃 橘子 橙子 柑子 金橘 香橼 柿子 西瓜 荸荠 杨桃 石榴 橄榄 猕猴桃 香蕉 菠萝 椰子 榛子 甘蔗 核桃 仁 葵花籽 桂圆 荔枝 芒果 草莓 蔬菜类茶饮 姜 大葱 蒜 香菜 白菜 芹菜 包心菜 韭菜 韭菜籽 空心菜 马齿苋 茄子 黄瓜 苦瓜 冬瓜 丝瓜 南瓜 莲子 莲藕 黄花菜 麦豆 杂粮类茶饮 白萝卜 胡萝卜 山药 黑木耳 银耳 荠菜 粳米 谷芽 大麦 小麦 薏米 玉米 黄豆 绿豆 蚕豆 扁豆 刀豆 豇豆 黑豆 甘薯 花卉类茶饮 丁香 菊花 合欢花 红花 玫瑰花 金银花 槐花 桃花 桂花 仙人掌 木棉花 木槿花 蒲公英 茉莉花 迎春花 月季花 蔷薇花 金莲花 百合花 建兰花 杜鹃花 水仙花 白兰花 米仔兰 腊梅花 动物水产类茶饮 猪蹄 猪膀胱 羊心 鸡蛋(蛋壳) 鸡内金 牡蛎 虾 龟 泥鳅 黑鱼 大黄花鱼 鲈鱼 鳊鱼 黄唇鱼 海马 蟹 红螺

<<喝出健康>>

章节摘录

插图：

<<喝出健康>>

编辑推荐

《喝出健康:食物保健茶饮260方》由清华大学出版社出版。

<<喝出健康>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>