

<<瓜蔬野菜养生>>

图书基本信息

书名：<<瓜蔬野菜养生>>

13位ISBN编号：9787506276221

10位ISBN编号：7506276224

出版时间：2005-10

出版时间：广东世界图书出版公司

作者：郭灵

页数：202

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>

## <<瓜蔬野菜养生>>

### 内容概要

本书从散在于历代医籍文献之中，从当今最新报道的养生保健食物的有关资料之中，本着继承发扬、整理提高的宗旨，对古今研究成果兼收并蓄，编著了《瓜蔬野菜养生》一书，以满足人们对养生保健食物知识的需求。

本书收录了谷物类、豆类、秦油类、饮料类、调料类食物117种（其中正品82种，附品35种）。分别叙述了这些食物的别名、来源、性味归经、功效主治、用法用量、养生保健作用、养生保健经典方、食忌与相克等。

其中收集了具有较高实用价值的愈2800首古今养生保健经典方。

需要特别提醒读者的是，虽然传统食物的养生保健功效确凿，应用范围较广，但其毕竟只是作为一种辅助的治疗手段。

因此，对于危急病症，必须遵照医嘱，应用中西药物进行治疗，而不能盲目照搬本书所列养生保健方自行诊治；另外，亦切不可轻信街头巷尾所谓的“神奇偏方”、“祖传秘方”之类的东西。

<<瓜蔬野菜养生>>

书籍目录

第一章 瓜茄类养生 1.冬瓜 2.南瓜 3.丝瓜 4.苦瓜 5.黄瓜 6.越瓜 7.甜瓜 8.壶瓜 9.桃南瓜 10.番茄 11.茄子第二章 根茎类养生 12.山药 13.地瓜 14.菜菔 15.胡萝卜 16.菊芋 17.葛根 18.白芍 19.竹笋 20.百合 21.慈姑 22.薤白 23.洋葱第三章 茎叶类养生 24.韭菜 25.旱芹 26.水芹 27.莴苣 28.苦菜 29.菠菜 30.茼蒿 31.冬葵 32.蕹菜 33.落葵 34.芸薹 35.苣菜 36.甘蓝 37.芥菜 38.苋菜 39.蕹菜 40.茺菁 41.茭白 42.金针菜 .....第四章 野菜类养生

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>