

<<谷豆杂类养生>>

图书基本信息

书名：<<谷豆杂类养生>>

13位ISBN编号：9787506276238

10位ISBN编号：7506276232

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>

<<谷豆杂类养生>>

内容概要

本书收录了谷物类、豆类、素油类、饮料类、调料类食物 128种（正品78种，附品50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2600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。

<<谷豆杂类养生>>

书籍目录

第一章 谷物类养生 1.粳米 2.糯米 3.谷芽 4.小麦 5.大麦 6.麦芽 7.玉米 8.粟米 9.高粱 10.黍米 11.燕麦 12.燕麦 13.薏苡仁 14.马铃薯 15.番薯 16.芋头 17.藕 18.魔芋第二章 豆类养生 19.黄大豆 20.黄豆芽 21.黑大豆 22.赤小豆 23.绿豆 24.绿豆芽 25.蚕豆 26.豌豆 27.扁豆 28.豇豆 29.四季豆 30.刀豆 31.豆豉 32.豆腐 33.豆腐浆 34.豆腐乳 35.豆腐皮第三章 素油类养生 36.麻油 37.芸薹子油 38.花生油 39.棉子油 40.豆油 41.茶油第四章 饮料类养生 42.水 43.茶叶 44.咖啡 45.可可 46.白酒 47.酒酿 48.啤酒 49.葡萄酒第五章 调料类养生 50.胡椒 51.花椒 52.八角茴香 53.茴香 54.芫荽 55.桂皮 56.丁香 57.辣椒 58.大蒜 59.葱 60.生姜 61.干姜 62.高良姜 63.芝麻 64.白豆蔻 65.草豆蔻 66.肉豆蔻 67.砂仁 68.醋 69.酱油 70.红曲 71.食盐 72.味精 73.蜂蜜 74.蜂乳 75.饴糖 76.白砂糖 77.赤砂糖 78.冰糖

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>