# <<四季蔬果养生方>>

#### 图书基本信息

书名:<<四季蔬果养生方>>

13位ISBN编号:9787530840863

10位ISBN编号:753084086X

出版时间:2006-12

出版时间:天津科技

作者:张瑞璋

页数:265

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

## <<四季蔬果养生方>>

#### 内容概要

这本书分四季逐样介绍了常见的蔬菜,作为日常食用的参考。

除了说明蔬果的营养成分,传统中医学的理论以及用法、禁忌和功效之外,还叙述了如何以这些蔬果 为原料制作成好吃而又有益身体健康的佐方。

方法都是趋近自然、简易可行的。

作者的动机是让读者了解有关蔬果的知识并增进自己的健康。

身为蔬果加工专业的学者,我很乐于为这个动机背书。

本书以常见的蔬果为主,基于达到体内之气与自然之气的和谐,将这些蔬果分四季介绍。 书中除了提供传统医学的养生观念以外,对于现代科学的研究与发现,亦做了对照的论述。 本书也提供蔬果的食疗处方,希望在传统与现代的相互参照中,使我们的养生保健知识更为充实、身体更为健康、生活更为愉快。

本书对于蔬果及食疗佐方的效果讨论,是以保健养生为主。

至于疾病的治疗应该请教专业医师,这是在做自我照护时,不能不注意的一点。

## <<四季蔬果养生方>>

#### 书籍目录

chapter 1 春季蔬果养生 1.韭菜 - - 现代"万艾可" 2.笋 - - 现代肠胃保健良方 3.梨 - - 咳嗽特效药 4.香蕉 - - 平民水果 5.木瓜 - - 天然抗氧化剂 6.香菇 - - 素食者的维生素来源 7.胡萝卜 - 美容养颜、下气消肿 8.白果 - - 益肤养颜又滋补 9.茭白笋 - - 美人腿好滋味 10.樱桃 - - 天然维生素锭 11.菠菜 - - 润肠通便助消化 12.梅子 - - 天然的杀菌健康食品 13.洋葱 - - 增进食欲的美好食材 14.桃子 - · 滋补养颜天下第一果 15.无花果chapter 2 夏季蔬果养生 1.苦瓜 - - 清热解署 2.黄瓜 - - 天然美容品 3.莲子 - - 壮肠胃 4.莲藕 - - 凉血解热 5.西瓜 - - 天然美容品 6.龙眼 - - 益智初心脾 7.荔枝 - - 凝如水晶,消如绛雪的美味 8.芒果 - - 益胃止吐 9.葡萄 - - 轻身不老 10.杨桃 - - 生津止渴绝佳品 11.丝瓜 - - 活血通络 12.冬瓜 - - 消暑清凉又退火 13.紫苏 - - 解毒去寒好帮手 14.瓠瓜 - - 清热利尿 15.椰子 - - 解渴退火清凉饮料chapter 3 秋季蔬果养生 1. 栗子 - - 老人滋补圣品 2.苹果 - - 调理肠胃圣品 3.甘蔗 - - 生津解渴 4.文旦 - - 肠胃保健 5.柿子 - - 治血的赤实果 6.木耳 - - 替代燕窝 7.金针菜 - - 忘忧疗愁 ......chapter 4 冬季蔬果养生附录 - - 养生蔬果功效与主治病症

# <<四季蔬果养生方>>

### 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