

<<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 - - 清热解暑 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>