第一图书网, tushu007.com

<<常见药材食材速查手册>>

图书基本信息

书名：<<常见药材食材速查手册>>

13位ISBN编号：9787538873900

10位ISBN编号：7538873902

出版时间：2013-7

出版时间：《健康大讲堂》编委会 黑龙江科学技术出版社 (2013-07出版)

作者：《健康大讲堂》编委会

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

内容概要

家中自有灵丹妙药，专家不说我们真不知道。
吃对食物不生病，用对药材病见好，全家健康乐融融。

常见小病不需就医，日常食材、药材就能解决问题。
本书从我们身边最常见的药材与食材入手，详细介绍了117种种食材、160种常见食材的营养功效，并且介绍了最佳食用方法及科学搭配宜忌，全面满足老百姓的饮食需求，更能达到养身祛病的效果。
全书内容注重实用性和易操作性，是咱老百姓的贴心读本。

作者简介

聚集大陆与台湾在养生保健领域最有影响力的专家、教授，其中包括保健营养大师、著名儿科专家、知名妇产科医师、知名烹饪大师、知名中医师等，强强联手，致力于打造国内最具阅读价值与影响力的养生保健类书籍，传播最健康的饮食理念、养生理论、保健方式，为全民健康生活贡献力量。

已出版发行《百姓养生家常菜1688》《养生相宜与相克速查全书》《妊娠分娩育儿大全书》《糖尿病食疗王》《高血压食疗王》《汉方蔬果养生圣经》《(本草纲目)圣经》等书，累计发行量已突破百万册。

<<常见药材食材速查手册>>

书籍目录

第一章常见药材面面观 补虚药 人参 西洋参 党参 黄芪 白术 当归 熟地黄 阿胶 白芍 龙眼肉 大枣 何首乌 绞股蓝 北沙参 麦冬 玉竹 枸杞 百合 黄精 鹿茸 巴戟天 补骨脂 杜仲 菟丝子 冬虫夏草 解表药 桂枝 紫苏叶 防风 荆芥 羌活 薄荷 菊花 桑叶 柴胡 葛根 升麻 清热药 知母 栀子 芦根 夏枯草 决明子 黄芩 黄连 苦参 白鲜皮 金银花 连翘 蒲公英 鱼腥草 板蓝根 土茯苓 生地黄 玄参 牡丹皮 赤芍 地骨皮 青蒿 泻下药 大黄 番泻叶 火麻仁 祛风湿药 独活 威灵仙 川乌 ?蛇 秦艽 桑寄生 五加皮 芳香化湿药 藿香 苍术 厚朴 砂仁 白豆蔻 利水渗湿药 泽泻 茯苓 车前子 通草 海金沙 温里药 附子 干姜 肉桂 吴茱萸 丁香 理气药 香附 陈皮 枳实 木香 佛手 消食药 神曲 莱菔子 麦芽 止血药 三七 槐花 白茅根 藕节 艾叶 活血化瘀药 川芎 延胡索 五灵脂 丹参 桃仁 红花 益母草 化痰止咳平?药 枇杷叶 半夏 桔梗 川贝 海底椰 安神药 酸枣仁 柏子仁 远志 平肝熄风药 天麻 钩藤 地龙 收涩药 五味子 浮小麦 芡实 山茱萸 肉豆蔻 第二章常见食材面面观 粮豆类 大米 小米 粳米 糙米 糯米 黑米 高粱 燕麦 小麦 大麦 薏米 红豆 绿豆 黄豆 扁豆 毛豆 蚕豆 黑豆 芝麻 腐竹 豆腐 豆腐干 豆腐皮 蔬菜类 白菜 小白菜 包菜 菠菜 芹菜 西红柿 竹笋 西蓝花 韭菜 韭黄 芦笋 莴笋 红薯 马蹄 洋葱 青椒 蒜薹 花菜 马齿苋 黄豆芽 绿豆芽 豇豆 白萝卜 胡萝卜 冬瓜 苦瓜 黄瓜 南瓜 茄子 莲藕 山药 芋头 土豆 肉禽类 猪肉 猪蹄 猪肝 猪骨 猪肚 猪肠 猪血 牛肉 羊肉 羊肝 兔肉 鸡肉 乌鸡 鸭肉 狗肉 鸽肉 鹌鹑 菌菇类 黑木耳 银耳 香菇 蘑菇 竹荪 茶树菇 金针菇 猴头菇 草菇 水产类 草鱼 鲢鱼 鲤鱼 鳝鱼 带鱼 青鱼 鱿鱼 鲫鱼 甲鱼 虾 泥鳅 干贝 螃蟹 田螺 蛤蜊 水果类 苹果 橘子 葡萄 西瓜 甘蔗 草莓 梨 香蕉 柚子 荔枝 榴莲 菠萝 猕猴桃 桃子 樱桃 枇杷 芒果 山楂 石榴 干果类 莲子 核桃 花生 杏仁 白果 板栗 葵花子 南瓜子 腰果 开心果 松子 蛋奶类 鸡蛋 鸭蛋 鹅蛋 鸽子蛋 鹌鹑蛋 松花蛋 牛奶 酸奶 奶酪 饮品类 豆浆 柠檬? 糯米酒 白酒 红葡萄酒 红茶 绿茶 桂花茶 茉莉花茶 玫瑰花茶 咖啡 调料类 醋 冰糖 食盐 红糖 葱 蒜 姜 辣椒 八角 菜籽油 玉米油 茶油 香油

章节摘录

插图：

编辑推荐

《常见药材食材速查手册》内容注重实用性和易操作性，是咱老百姓的贴心读本。

第一图书网, tushu007.com

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