

图书基本信息

书名：<<图解本草纲目蔬果食疗养生速查全书>>

13位ISBN编号：9787543053922

10位ISBN编号：7543053926

出版时间：2011-1

出版时间：武汉

作者：李健

页数：239

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

本书从四季养生角度出发,详细介绍了不同季节适宜食用的共百余种蔬菜、水果、谷物、豆类等食物,分别从营养疗效、食用方法及可预防或改善哪些疾病等不同的方面对它们进行全方位的解析。通过阅读本书,相信您一定能全面地了解蔬果养生知识,从而增强身体免疫力,拥有健康身体。在编辑思维上,本书也有自己的特点。多种速查体系的交叉使用,不同板块的设置,主体内容的介绍,辅助知识的补充,养生厨房的营养膳食,中医课堂的食用偏方……我们以简洁、实用、方便为主,力求对蔬果进行全面详细的解读,使读者在阅读本书时很快就能找到自己所需要的信息。

## 作者简介

李健，中、日、澳、新、美、加、韩等6国共19位生态健康领域、医学领域、生物领域专家参与内容贡献制作。

主编李健医师出生于传统中医世家，从小受到的感染和熏陶，具备颇为丰富的中医药知识。南京医学院中西医结合专业毕业后，致力于中医保健和食疗养生的研究已有多年。

## 书籍目录

第一章 春季篇 春季水果 木瓜 健脾消食&#8226;清热祛风 香蕉 清热解毒&#8226;润肺止咳 苹果 生津润肺&#8226;除烦解暑 梨 润肺清心&#8226;消痰止咳 樱桃 补中益气&#8226;健脾和胃 梅子 止咳调中&#8226;除热下痢 菠萝 健脾解渴&#8226;消肿祛湿 桃 补中益气&#8226;润肠通便 草莓 润肺生津&#8226;利尿止渴 桑葚 补血滋阴&#8226;生津润燥 栗子 滋阴补肾&#8226;消除疲劳 开心果 调中顺气&#8226;补益肺肾 春季菜&#8226;谷 韭菜 健胃整肠&#8226;保温内脏 胡萝卜 益肝明目&#8226;利膈宽肠 茭白 解毒利便&#8226;健壮机体 菠菜 补血润肠&#8226;滋阴平肝 洋葱 理气和胃&#8226;发散风寒 菜花 健脑壮骨&#8226;补脾填精 油菜 活血化淤&#8226;宽肠通便 马铃薯 和胃健中&#8226;解毒消肿 香菇 补肝益肾&#8226;益智安神 金针菇 补肝益肠&#8226;益智防癌 小米 滋阴养血&#8226;除热解毒 燕麦 益肝和胃&#8226;护肤美容 春季蔬果一览 第二章 夏季篇 夏季水果 芒果 益胃止呕&#8226;解渴利尿 西瓜 清热除烦&#8226;清热解暑 荔枝 理气补血&#8226;补心安神 龙眼 益气补血&#8226;养血安神 柠檬 化痰止咳&#8226;生津健脾 杏 清热去毒&#8226;止咳平喘 橄榄 生津止渴&#8226;清热解酒 椰子 补虚强壮&#8226;益气祛风 莲子 养心安神&#8226;益肾涩精 夏季菜&#8226;谷 豌豆 清凉解暑&#8226;利尿止泻 黄瓜 消肿解毒&#8226;清热利尿 苦瓜 解毒明目&#8226;补气益精 莲藕 散淤解渴&#8226;改善肠胃 冬瓜 利水消炎&#8226;除烦止渴 丝瓜 凉血解毒&#8226;通经活络 苋菜 清肝明目&#8226;凉血解毒 生菜 清热爽神&#8226;清肝利胆 空心菜 解毒利尿&#8226;降脂减肥 蕨菜 清热解毒&#8226;止血降压 蒜薹 温中下气&#8226;调和脏腑 蚕豆 益脾健胃&#8226;通便消肿 绿豆 清热解毒&#8226;保肝护肾 薏米 健脾补肺&#8226;化湿抗癌 小麦 养心除烦&#8226;健脾益肾 夏季蔬果一览 第三章 秋季篇 秋季水果 葡萄 补血美肤&#8226;强健筋骨 橙子 生津止渴&#8226;开胃下气 柿子 清热润肺&#8226;健脾化痰 猕猴桃 健脾止泻&#8226;止渴利尿 无花果 健胃整肠&#8226;解毒消肿 李子 生津润喉&#8226;清热解暑 哈密瓜 利便益气&#8226;清热止咳 山楂 健胃消食&#8226;活血化淤 石榴 生津止渴&#8226;止泻止血 柚子 健脾解酒&#8226;补血利便 松子 滋阴养血&#8226;补益气血 花生 温肺补脾&#8226;和胃强肝 秋季菜&#8226;谷 木耳 温肺止血&#8226;补气清肠 金针菜 健脑养血&#8226;平肝利尿 扁豆 健脾益气&#8226;化湿消暑 南瓜 补中益气&#8226;降糖止渴 百合 养阴清热&#8226;滋补精血 芋头 整肠利便&#8226;补中益气 青椒 温中散寒&#8226;开胃消食 茄子 散血止痛&#8226;解毒消肿 黄豆 解热润肺&#8226;宽中下气 豇豆 健脾补肾&#8226;散血消肿 玉米 益肺宁心&#8226;健脾开胃 芝麻 补血明目&#8226;益肝养发 秋季蔬果一览 第四章 冬季篇 冬季水果 大枣 养胃止咳&#8226;益气生津 甘蔗 清热生津&#8226;下气润燥 榴莲 壮阳助火&#8226;杀虫止痒 核桃 润肠通便&#8226;延迟衰老 葵花子 降低血脂&#8226;安定情绪 冬季菜&#8226;谷 芹 菜 平肝凉血&#8226;利水消肿 芥菜 解毒消肿&#8226;利气温中 姜 解毒除臭&#8226;温中止呕 萝卜 化痰清热&#8226;下气宽中 番茄 健胃消食&#8226;凉血平肝 茼蒿 养心降压&#8226;温肺清痰 葱 发汗解表&#8226;解毒散凝 蒜 清热解毒&#8226;杀菌防癌 白菜 解渴利尿&#8226;通利肠胃 竹荪 益气补脑&#8226;宁神健体 银耳 养胃和血&#8226;延年益寿 香菜 消食开胃&#8226;止痛解毒 荸荠 消渴痹热&#8226;温中益气 红小豆 解毒排脓&#8226;健脾止泻 黑豆 温肺祛燥&#8226;补血安神 芡实 固肾涩精&#8226;补脾止泻 糯米 补中益气&#8226;暖胃止泻 大米 健脾养胃&#8226;止咳除烦 黍米 除热止泻&#8226;益气补中 冬季蔬果一览

章节摘录

插图：

### 编辑推荐

《图解本草纲目蔬果食疗养生速查全书》是由武汉出版社出版发行的，联合日本第一权威生活书出版社高桥书店共同出版引进日本畅销97万册的《野菜俚便利帐》最新设计思路吸取日本最流行的健康蔬果饮食理念；打造中国最健康、最绿色、最权威的生活书第一品牌 近十几年来，我们的生活水平逐渐提高，对大部分家庭来说，在营养素的摄取上，蛋白质与脂肪不再是奢侈品，相反，过量的摄取反而会导致各种心脑血管疾病、癌症、代谢疾病等慢性病，这足以引起大家的重视。

吃是一门学问，不仅要吃得美味，更要吃得健康。

|“七色蔬果保健康，吃出健康新朝气。

”人体需要的很多营养都来自于所食用的蔬菜，中医学早就推崇蔬果的营养与养生价值，主张“蔬者，疏也”，指出“疏通人髓”，使身髓清、爽、顺，就是蔬果的主要功能。

《图解本草纲目蔬果食疗养生速查全书》就会教您如何将水果变为真正有益人体的健康食物。

科学、最全面、最实用的果蔬养生指南，延年益寿的智慧读本。

七色蔬果保健康，吃出健康新朝气。

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>