

<<餐桌上的中药(第二辑, 套装共)>>

图书基本信息

书名：<<餐桌上的中药(第二辑, 套装共6册)>>

13位ISBN编号：9787546205472

10位ISBN编号：7546205476

出版时间：2011-7

出版时间：广州

作者：牛澜

页数：95

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>

<<餐桌上的中药(第二辑, 套装共)>>

内容概要

本套丛书包括：《人参》、《红枣》、《灵芝》、《茯苓》、《田七》、《当归》。
“药补不如食补。”食补是历史悠久的养生观念，而且是很讲究的一门学问。
所谓药食同源，是指选对食材，不但可以汲取丰富的营养，更能防病抗病。
选对食材，改变不良的饮食习惯，对不少慢性病患者也有裨益。

日常最天然的中药，也可以是美味的食材。
如果能从自然食材的配搭中找到保健的方法，岂不是平凡生活中的一大乐事？

在物流发达的今天，人们已经可以非常方便地购买来自世界各地的食材，餐桌上无国界的现象越来越普遍。
面对种类多样、数量庞大的食材.该如何进行选择呢？

<<餐桌上的中药(第二辑, 套装共)>>

书籍目录

《人参》

享传奇食材 做健康达人

食材档案

人参

营养价值

保健功效

增强免疫力

对内分泌系统的影响

护肝

抗肿瘤

对中枢神经系统的作用

对循环系统的作用

调节物质代谢

延缓衰老, 提高身体应激能力

食用问答

山参、园参、生晒参、红参、石柱参、高丽参、吉林参分别是什么?

如何选购人参?

什么时候或情况下可以服用人参?

什么情况下不适宜服用人参?

服用人参前是否需要戒口?

.....

餐桌营养菜式

茶饮补酒

粥品

小菜

汤羹

糕点小吃

索引

《红枣》

享传奇食材

做健康达人

食材档案

红枣

营养价值

保健功

降低胆固醇

影响免疫系统

护肝

影响骨骼

影响心血管系统

<<餐桌上的中药(第二辑, 套装共)>>

抗过敏

抗癌

抗氧化, 抗衰老

降血压

食用问答

红枣有哪些食用方法?

红枣怎样有效保健配伍?

哪些食物不宜和红枣配伍?

红枣有品种之分吗?

.....

餐桌营养菜式

茶饮糖水

汤羹

粥品

小菜

糕点小吃

索引

《灵芝》

食材档案

灵芝

营养价值

保健功效

抗肿瘤

保肝解毒

防治中风

抗衰老

抗神经衰弱

降血压

治糖尿病

治呼吸道疾病

抗敏感

养颜护肤

食用问答

灵芝有哪些不同品种?

不同颜色的灵芝有何不同功效?

如何分别灵芝的真伪?

怎样才算好灵芝?

.....

餐桌营养菜式

<<餐桌上的中药(第二辑, 套装共)>>

茶饮补酒

汤羹

小菜

糕点小吃

粥品

索引

《茯苓》

享传奇食材 做健康达人

食材档案

茯苓

营养价值

保健功效

影响消化系统

利尿

影响免疫系统

影响心血管系统

抗肿瘤

镇静

抗炎

抗氧化

食用问答

茯苓有哪些食用方法？

茯苓怎样有效保健配伍？

哪些食材不宜和茯苓配伍？

茯苓有品种之分吗？

茯苓是如何分级的？

茯苓各部分有什么特征？

.....

餐桌营养菜式

茶饮酒

汤羹

粥品

小菜

糕点小吃

索引

《当归》

享传奇食材

做健康达人

食材档案

当归

营养价值

<<餐桌上的中药(第二辑, 套装共)>>

保健功效

影响心血管系统

降血脂

抗贫血

护肝

影响免疫系统

护肺

护肾

对子宫的双重调节作用

抑菌抗炎

抗氧化

食用问答

当归有哪些食用方法？

当归怎样有效保健配伍？

.....

餐桌营养菜式

茶饮补酒

汤羹

粥品

小菜

糕点小吃

索引

《田七》

<<餐桌上的中药(第二辑, 套装共)>>

章节摘录

插图：

<<餐桌上的中药(第二辑, 套装共)>>

编辑推荐

《餐桌上的中药系列2(套装共6册)》健康是以养生为本，何健功效的介绍，真假优劣的鉴别，应用保存和食用宜忌，家常保健食谱。

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>