

<<民间食疗>>

图书基本信息

书名：<<民间食疗>>

13位ISBN编号：9787801127365

10位ISBN编号：7801127366

出版时间：2006-6

出版时间：民主与建设出版社

作者：王增

页数：251

字数：196000

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>

## <<民间食疗>>

### 内容概要

《民间食疗——健康饮食对症调养》一书，共分为粮谷类、豆类、蔬菜类、鲜果类、干果类、畜离类、水产类、食用菌类、调料类等九大类，重点介绍食物名称、产地、科属、营养成分性味功能、食疗良策。

以告诉人们在享受美食的同时，又可了解其具有哪些医疗保健、抗老防衰、延年益寿的好效果。

《民间食疗——健康饮食对症调养》一书，旨在弘扬中华民族的传统中医学知识，崇尚科学养生，充分利用中华传统天然食物为人类的健康服务。

书中的内容只是适用于一些疾病的辅助治疗，仅供参考。

《民间食疗——健康饮食对症调养》一书具有内容新颖、通俗易懂，突出知识性、趣味性、实用性等特点。

## <<民间食疗>>

### 书籍目录

第一章 粮谷类的营养价值与食疗良策 糯米 玉米 小麦 大麦 荞麦 高粱 芝麻 花生  
第二章 豆类的营养价值与食疗良策 绿豆 赤小豆 黄豆 黑豆 豌豆 蚕豆  
第三章 蔬菜类的营养价值与食疗良策 黄瓜 冬瓜 南瓜 丝瓜 苦瓜 番薯 芋头 土豆 油菜 白菜 薹菜 韭菜 菠菜 芥菜 香菜 芹菜 马齿苋 萝卜 苋菜 茄子 胡萝卜 蔓菁 莲藕  
第四章 鲜果类和营养价值与食疗良策  
第五章 干果类的营养价值与食疗良策  
第六章 畜禽类的营养价值与食疗良策  
第七章 水产类的营养价值与食疗良策  
第八章 食用菌类的营养价值与食疗良策  
第九章 调料类的营养价值与食疗良策

## <<民间食疗>>

### 编辑推荐

“民以食为天”，自古以来，我国就有“药食同源”、“医食相通”的传统。我国的食物资源丰富、历史悠久,已成为人们生活中不可缺少的食品。一方面能供给人体各种必需的维生素、矿物质等各种营养；另一方面果品和蔬菜除了供人们食用外，还具有很高的医疗价值。

“食能排邪而安脏腑，悦情爽志以资气血”，“能用食平病”。古人的这些理论是经过一代又一代人的经验总结和高度概括，才得以证实的：食物确实可以治病。

<<民间食疗>>

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>