

<<食疗常用食物及配方>>

图书基本信息

书名：<<食疗常用食物及配方>>

13位ISBN编号：9787801948700

10位ISBN编号：780194870X

出版时间：2005-10

出版时间：人民军医出版社

作者：本社

页数：239

字数：169000

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>

<<食疗常用食物及配方>>

内容概要

本书作者运用营养学和中医养生学理论，结合自己多年的临床食疗经验和资料积累，详细介绍了150余种常用食物的营养成分、性味、功效、烹调应用、食用禁忌、食疗配方及经典文摘，按谷类、薯类、蔬菜瓜果类、动物类和加工类食物分类编排；共精选制作简便、经济实用的食疗小配方1000余首，防治的病症涉及内、外、妇、儿等临床各科。全书内容丰富，阐述简明，通俗易懂，实用性强，适于城乡广大群众、基层医务人员和饮食行业人员阅读参考。

<<食疗常用食物及配方>>

书籍目录

一、食物营养概述 (一)食物营养与人体健康的关系 (二)中医药学对食物营养的论述 (三)营养素的生理功能 蛋白质 脂肪 糖类(碳水化合物) 维生素 无机盐与微量元素 水 膳食纤维 (四)食物分类二、谷类、薯类食物及配方 粳米 糯米 薏米 玉米 番薯三、蔬菜类食物及配方 (一)全草类 葱 蒜 香菜 韭菜 菠菜 芹菜 空心菜 葵菜 油菜(芸苔) 大白菜 花菜 包菜 木耳菜 苋菜 芥菜 莴苣 菇(蕈) 木耳 灵芝 香椿头 茶叶 马齿苋 海藻 海带(昆布) 紫菜 (二)根茎类 生姜 萝卜 胡萝卜 马铃薯 芋艿 茭白 大头菜 慈菇 百合 地瓜(凉瓜) 荸荠 甘蔗 薯蕷(山药) 牛蒡 竹(笋) (三)种子、瓜果(含花)类 花生 枣 苦瓜 南瓜(附北瓜) 西瓜 冬瓜 甜瓜 木瓜 丝瓜 黄瓜 茄子 番茄 豌豆 豇豆 绿豆 赤豆 黄豆 黑豆 蚕豆 扁豆 刀豆 莲、藕 菱 栗子 芝麻 胡椒 辣椒 花椒 金针菜 山楂 核桃 橄榄 橘(芦柑) 柑 桂圆(龙眼) 荔枝 柚子 香蕉 葡萄 枇杷 苹果 梨 柿 桃 杨桃 杨梅 猕猴桃 樱桃 无花果 乌梅(青梅) 菠萝 草莓 黄皮果 番石榴 石榴 余甘子 玉兰花 玫瑰花 桂花 木棉四、动物类食物及配方 鸡 鸭 鹅 兔 猪 羊 牛 狗 鳖 乌龟 鲤鱼 鲫鱼 黄鳝 黄花鱼 带鱼 鲈鱼 鳢鱼 鲢鱼 鳊鱼 鳙鱼 鳗鲡 乌贼鱼 虾 泥鳅 蟹 蛙 蟾蜍 海蜇 蚌(珍珠) 鲍鱼 蛤蜊 蚶 牡蛎 淡菜 干贝(栉江珧) 田螺 河蚬 蛇 蜂蜜(蜜蜂)五、加工类食物及配方 水 酒 醋 食油 食盐 食糖 饴糖 酱(酱油) 味精 豆腐(豆浆 / 豆渣)附录A中国居民膳食指南附录B 国家卫生部关于“进一步规范保健食品原料管理”通知中列出的药食两用食物名单后记

<<食疗常用食物及配方>>

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>