

<<食疗宝典>>

图书基本信息

书名：<<食疗宝典>>

13位ISBN编号：9787807110989

10位ISBN编号：7807110988

出版时间：2005-1

出版时间：辽海出版社

作者：林才生 于清 杨润松

页数：528

字数：420000

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>

<<食疗宝典>>

内容概要

本书选用了家庭常用食物177种。

对所选用的每种食物的来源与科属、命名与出处、别名与产地、性味、归经、主治、功效、营养成分、主要药理作用等作了一一说明，另外还有效验方剂、食疗方法、古代文献摘要、用量与用法及注意事项等内容。

书中所选的治病验方属家庭或防病治病的经验方法，其中也有一部分为中医临床常用验方，对一些常见病和慢性病有不错的疗效，且无毒副作用。

但是属中药治病范围内的只是一小部分，燕非全部。

因为作者编撰本方的目的在于通过对书中选用的177种食物的合理搭配和合理饮食，从基础开妈，最大的程度地吸收这些食物的营养成分，发挥其药用作用，避免因食物搭配不合理而导致营养流失，从而引导人们踏上健康长寿这路，防治和辅助治疗疾病。

<<食疗宝典>>

书籍目录

第一章 蔬菜类 第一节 茎叶类 1、韭菜 2、旱芹 3、茼蒿 4、苦苣菜 5、菠菜 6、茼蒿 7、冬葵 8、蕹
达菜 9、茺荻 10、油菜 11、大白菜 12、小白菜 13、包心菜 14、芥菜 15、苋菜 16、蕹菜 17、芦笋
第二节 野菜类 1、金针菜 2、荠菜 3、马齿苋 4、歪头菜 5、鱼腥草 6、东风菜 7、蒲公英 8、紫苏 9
、焯菜 10、蕨菜 11、茵陈蒿 12、香椿 13、苜蓿 14、刺儿菜 15、藜香 第三节 海菜类 1、莼菜 2、海
带 3、紫菜 4、海藻 第四节 藻类 1、葛仙类 2、茭白 3、发菜 第五节 豆类 第六节 瓜茄类 第七节 根茎
类 第八节 食用菌类 第二章 水果果仁类 第一节 鲜果类 第二节 干果类 第三节 果仁类 第三章 五谷杂粮第
四章 禽兽肉类 第五章 海河野鲜类

<<食疗宝典>>

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>