

<<饮食本草>>

图书基本信息

书名：<<饮食本草>>

13位ISBN编号：9787200066814

10位ISBN编号：7200066818

出版时间：2007-1

出版时间：北京出版

作者：《家庭书架》编委会

页数：318

字数：295000

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>

## <<饮食本草>>

### 内容概要

本书遵循“生活中来”的原则，站在普通家庭日常生活的视角上，结合传统中医药理论和现代营养学两个方面，为读者介绍了200多种常用、常见的药食两用食物，不但包括对各种食物的营养成分、药用功效、食用宜忌的详细介绍，使读者充分了解和掌握其药用功能；还搜集了千余个与之相对应的实用偏方，奉献了600多道日常生活中经常使用的药膳，使读者通过合理的饮食配伍、安全方便的操作步骤，轻松地达到健体强身、延年益寿、防病治病的目的。

<<饮食本草>>

书籍目录

谷类本草 大米 小麦 玉米 小米 糯米 黑米 燕麦 薏米 芡实 荞麦肉类本草 猪肉 猪肝  
猪蹄 猪血 牛肉 羊肉 兔肉 狗肉 驴肉 鹿肉蔬菜本草 白萝卜 胡萝卜 土豆 红薯 山  
药 莲藕 荸荠 芋头 百合 洋葱 芥菜 魔芋 大白菜 小白菜 菠菜 油菜 芹菜 生菜(油  
麦菜) 莴笋 蕹菜 苋菜 芦笋 木耳菜 韭菜(韭黄) 圆白菜 茭白 绿豆芽 黄豆芽 蒜薹  
(青蒜) 香菜 竹笋 香椿 蕨菜 茼蒿 豆瓣菜 仙人掌 芦荟 豌豆(荷兰置、豆苗) 菜豆  
茄子 青椒 菜花(西兰花) 西红柿 黄花菜 黄瓜 冬瓜 苦瓜 丝瓜 南瓜菌类本草水产本  
草豆类本草禽蛋、虫草本草果品本草草药本草调味本草饮品本草

<<饮食本草>>

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>