第一图书网, tushu007.com

<<药在食中>>

图书基本信息

书名：<<药在食中>>

13位ISBN编号：9787302085072

10位ISBN编号：7302085072

出版时间：2004-7

出版时间：清华大学出版社

作者：王德顺

页数：459

字数：773000

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

祖国医学认为，平衡就是健康，调理就是治病，因而十分强调食物的防病治病作用。
食物之所以具有防治疾病作用，是因为食物和药物一样，都具有不同的性味、归经、升降、沉浮、补泻、有毒无毒等性质。
食物的多种性能必须结合起来，灵活运用，才能“食到病除”。

本书分上、下两篇。
上篇为食物药用篇，按谷类、豆类、蔬菜类、果品类、肉类、蛋类、奶类、水产类、花卉类等对食物进行分类介绍，分别讲述其他营养特点，药用性能及简便食疗方例。
下篇为保健食谱与食疗药膳篇，仍按谷类、豆类、蔬菜类、果品类、肉类、蛋类、奶类、水产类、花卉类等分别大量行之有效的保健食谱和食疗药膳；还介绍了民间常用的保健药酒和药茶。
书中所列成分的数值都是采用《中国食物成分表（2002）》（中国疾病预防控制中心营养与食品安全所编）最新数据，这样可使读者对于本书所列食物的本质有更深入的了解。

本书内容独特，新颖，所介绍的食疗方例和药膳均是基于中医古籍及民间传统配方，简便实用，效果显著，在人们日益崇尚自然的今天，对指导人们科学防治疾病、提高生活质量，无疑具有很好的指导作用。
本书可供广大群众阅读参考。

书籍目录

上篇 食物药用篇 1 谷类食物的药用 1.1 谷类食物的药用特点 1.2 常见谷类食物的药用性能和简便食疗方例 2 豆类食物的药用 2.1 豆类食物的药用特点 2.2 常见谷类食物的药用性能和简便食疗方例 3 蔬菜类食物的药用 3.1 蔬菜类食物的药用特点 3.2 常见蔬菜类食物的药用性能和简便食疗方例 4 果品类食物的药用 4.1 果品类食物的药用特点 4.2 常见果品的药用性能和简便食疗方例 5 肉类食物的药用 5.1 肉类食物的药用特点 5.2 常见肉类食物的药用性能和简便食疗方例 6 蛋类食物的药用 6.1 蛋类食物的药用特点 6.2 常见蛋类食物的药用性能和简便食疗例 7 奶类食物的药用 7.1 奶类食物的药用特点 7.2 常见奶类食物的药用性能和简便食疗方例 8 水产类食物的药用 8.1 水产类食物的药用特点 8.2 常见水产类食物的药用性能和简便食疗方例 9 花卉类食物的药用 9.1 花卉类食物的药用 9.2 常见花卉类食物的药用性能和简便食疗方例下篇 保健食谱与食疗药膳篇 1 谷豆类保健食谱及食疗药膳 2 肉类保健食谱及食疗药膳 3 禽蛋类保健食谱及食疗药膳 4 水产类保健食谱及食疗药膳 5 果蔬类保健食谱及食疗药膳 6 花卉类保健食谱及食疗药膳 7 保健药酒 8 保健药茶

第一图书网, tushu007.com

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