

<<素食保健全书>>

图书基本信息

书名：<<素食保健全书>>

13位ISBN编号：9787506445023

10位ISBN编号：7506445026

出版时间：2008-1

出版时间：中国纺织

作者：王计财

页数：336

字数：320000

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>

## <<素食保健全书>>

### 内容概要

此书是一本介绍素食食疗与保健的科普读物。

全书较系统地介绍了素食的保健知识，涉及谷物与豆类食物20多种，蔬菜类60多种，干鲜果品40多种，油脂类食物6种与食用油7种，调料10余种，以及蜜、奶、蛋3种，并收集食疗方1300多个。

本书内容博采古今、兼顾中外，注重实用。

全书既讲到中医医理，又摘古代医家之评述，更引现代医药科学之论述；既讲食物的特性，又讲了食疗的方式和注意事项。

全书立足于指导人们健康饮食，融理论性、资料性、实用性于一体，使读者读后能知其然，更知其所以然，在应用时能做到有的放矢。

本书适合于社会各阶层人群及基层医生阅读。

<<素食保健全书>>

书籍目录

素食保健疗病(方选)索引	一、滋补保健	二、消化系统疾病	三、呼吸系统疾病
四、循环系统疾病	五、内分泌系统疾病	六、泌尿系统疾病	七、结缔组织与神经系统疾病
八、泌尿系统疾病	九、精神系统疾病	十、传染病	十一、头、眼、耳、鼻、口、咽喉病
十二、皮肤病	十三、肛肠科疾病	十四、外科疾病	十五、男科疾病
十六、妇科疾病	十七、儿科疾病	十八、寄生虫病	十九、出血病
二十、癌肿疾病	二十一、其他素食(评述)药理作用索引(常用部分)	一、补充体内物质	二、健胃助消化
三、健脑益智	四、抗衰老	五、增强免疫	六、保肝
七、利尿	八、降血脂	九、降胆固醇	十、降血压
十一、降血糖	十二、防治心脑血管疾病	十三、排解体内结石	十四、排除胃肠道杂物
十五、抗凝、防血栓	十六、抗辐射,防放射中毒	十七、减肥	十八、抗癌肿
十九、镇咳、平喘、祛痰	二十、其他	开篇絮语——要健康,常吃素	第一篇总论
第一章	素食的概念	第二章素食对人体的保健作用	一、清洁血液
二、保护心脏	三、保护肾功能	四、健脑	五、有益肠胃健康
六、强壮骨质	七、预防痛风、关节炎、风湿病	八、预防自身中毒	九、防癌
十、预防积毒	十一、美容	十二、预防体臭	十三、气质清静
十四、延年益寿	十五、常食素不会导致蛋白质缺乏	第三章素食养生治病的必要	第二篇粮食类
第一章谷物类	一、玉米	二、谷子	三、稻谷
附:黑稻米	四、小麦	附:浮麦	白面
全麦	五、燕麦	六、荞麦	七、糯米
八、黍米	九、薏苡	第二章豆类与豆制品	一、大豆
二、黑豆	三、黄豆	附:	黄豆芽
四、豆腐	附:臭豆腐	五、豆浆	六、豆渣
七、淡豆豉	八、绿豆	附:绿豆皮	绿豆芽
九、赤豆	十、白扁豆	十一、刀豆	十二、豇豆
十三、蚕豆	十四、豌豆	十五、白豆	第三篇蔬菜类
第一章	瓜茄类	一、茄子	二、番茄
三、南瓜	附:南瓜子	四、冬瓜	附:冬瓜皮
冬瓜子	五、丝瓜	六、黄瓜	七、苦瓜
八、倭瓜	九、越瓜	十、葫芦	第二章根茎类
一、胡萝卜	二、白萝卜	三、蔓菁	四、芋头
五、魔芋	六、百合	七、莲藕	附:藕粉
八、竹笋	九、芦笋	十、马铃薯	十一、甘薯
十二、山药	第三章叶菜类	一、大白菜	二、卷心菜
三、油菜	四、芹菜	五、菠菜	六、黄花菜
七、空心菜	八、菜花	九、茼蒿	十、莴苣
十一、莼菜	十二、蕨菜	十三、蒲公英	第四章海菜类
一、海带	二、海藻	三、紫菜	第五章佐菜类
一	二、大蒜	三、大葱	四、葱头
五、韭菜	六、香菜	七、辣椒	八、胡椒
九、花椒	十、小茴香	附:小茴香茎叶	十一、大茴香
十二、茴香	附:猴头菌	三、香菇	四、黑木耳
五、银耳	第四篇干鲜果品类	一、大枣	二、核桃
三、栗子	四、松子	五、柏子仁	六、枸杞子
七、莲子	附:莲子心	八、白果	九、山楂
十、柿子	附:柿饼	柿霜	十一、石榴
十二、葡萄	十三、桑葚	十四、李子	十五、无花果
十六、梅	附:乌梅	十七、杨梅	十八、草莓
十九、菱	二十、荸荠	二十一、芡实	二十二、西瓜
附:西瓜子仁	二十三、甜瓜	二十四、甘蔗	二十五、杏
二十六、桃	二十七、猕猴桃	二十八、樱桃	二十九、苹果
三十、梨	三十一、木瓜	三十二、番木瓜	三十三、龙眼肉
三十四、荔枝	三十五、菠萝	三十六、香蕉	三十七、橄榄
三十八、柠檬	三十九、枇杷	四十、罗汉果	四十一、芒果
四十二、柚子	四十三、橘子	第五篇油脂类	第一章油脂类植物
一、黑芝麻	附:芝麻酱	二、火麻仁	三、葵花子
四、花生	附:花生衣	花生壳	五、亚麻子
六、紫苏子	第二章植物油简介	一、玉米油	

<<素食保健全书>>

二、豆油      三、葵花籽油      四、沙棘油      五、菜子油      六、芝麻油      七、紫苏油  
第三章 食用油脂常识      一、食用油脂的概念      二、油脂与健康      三、动物油脂与植物油之别  
四、选用什么油有益健康      五、食用油的注意事项      六、食用油炸食品的弊端  
第六篇 调味类      一、食盐      二、醋      三、酱      四、酱油      五、红糖  
六、白糖      七、冰糖      八、饴糖      九、糖精      十、味精      十一、食品添加剂  
第七篇 蜜、奶、蛋      一、蜂蜜      附：蜂王浆      蜂胶      蜂粮      二、牛奶      附：酸牛奶      牛奶酪      全脂奶粉      脱脂奶粉      蒸发乳      三、鸡蛋      附：鸡蛋黄      鸡蛋清参考文献

<<素食保健全书>>

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>