

<<蔬菜治病水果疗疾>>

图书基本信息

书名：<<蔬菜治病水果疗疾>>

13位ISBN编号：9787800892714

10位ISBN编号：7800892719

出版时间：1998-09

出版时间：中国中医药出版社

作者：王启才

页数：144

字数：100000

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>

<<蔬菜治病水果疗疾>>

内容概要

本书选择了日常生活中常见的50种蔬菜和50种水果，共计100种。

书中详细地介绍了100种蔬菜及水果的性味、归经、营养成份、功能作用、防治疾病范围、单方验方及注意事项等。

通过阅读此书，可以掌握一些基本的食疗方法。

其方法简单易学，其治法符合医理要求，具有一定的科学性及实用性。

是家庭生活中不可缺少的一本好书，是养生及食疗爱好者的理想书籍，凡具有一般文化程度者均可阅读。

<<蔬菜治病水果疗疾>>

书籍目录

上篇 蔬菜篇 一、茎叶苔花类 (一)白菜 (二)油菜 (三)菠菜 (四)苋菜 (五)芹菜 (六)蕹菜 (七)茺荳 (八)茼蒿 (九)芥菜 (十)韭菜 (十一)大葱 (十一二)黄花菜 二、根茎类 (一)白萝卜 (二)胡萝卜 (三)土豆 (四)山药 (五)芋头 (六)茼蒿 (七)茭白 (八)藕 (九)甜薯 (十)竹笋 (十一)生姜 (十二)葱头 (十三)大蒜头 (十四)慈菇 三、瓜果类 (一)冬瓜 (二)黄瓜 (三)丝瓜 (四)南瓜 (五)苦瓜 (六)菜瓜 (七)茄子 (八)西红柿 (九)辣椒 (十)扁豆 (十一)葫芦 四、豆制品类 (一)豆豉 (二)豆腐 (三)豆芽(黄豆芽绿豆芽) 五、野菜类 (一)荠菜 (二)苦菜 (三)马齿苋 六、菌类 (一)蘑菇 (二)香菇 (三)木耳(黑木耳、白木耳) 七、海藻类 (一)海带 (二)紫菜 八、调味品类 (一)胡椒 (二)茴香 下篇 水果篇 一、鲜果类 (一)苹果 (二)梨子 (三)桃子 (四)杏子 (五)橘子 (六)柑子 (七)柚子 (八)金橘 (九)柠檬 (十)佛手 (十一)葡萄 (十二)櫻桃 (十三)柿子 (十四)石榴 (十五)李子 (十六)梅子 (十七)杨梅 (十八)荔枝 (十九)香蕉 (二十)菠萝 (二十一)椰子 (二十二)刺梨 (二十三)无花果 (二十四)猕猴桃 (二十五)草莓 (二十六)桑椹 (二十七)荸荠 (二十八)甘蔗 (二十九)罗汉果 (三十)木瓜 (三十一)西瓜 (三十二)香瓜 (三十三)哈密瓜 二、干果类 (一)大枣 (二)酸枣仁 (三)花生 (四)桂圆 (五)莲子 (六)芡实 (七)白果 (八)山楂 (九)橄榄 (十)金櫻子 (十一)使君子 (十二)核桃 (十三)板栗 (十四)百合 (十五)松子 (十六)菱角 (十七)葵花籽

<<蔬菜治病水果疗疾>>

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>