

<<食物药用一本通>>

图书基本信息

书名：<<食物药用一本通>>

13位ISBN编号：9787806974803

10位ISBN编号：7806974806

出版时间：2005-6

出版时间：海天出版社

作者：黄中英

页数：300

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>

## <<食物药用一本通>>

### 内容概要

茄子祛风，苹果消食，莴笋通乳，山药健脾，蜂蜜润燥，核桃润肺，禽蛋益智，菜花防癌。我们生活种种平凡不起眼的食物，都有着一定的治病功效，《食物药用一本通》对这些食物分别作了特性、药用价值、民间便方这几个项目的介绍，让你对于这些食物的作用有一个全面正确的认识，这样才能让你在日常的生活当中知道自己该吃什么有食物才有益于自己的身体健康。

## &lt;&lt;食物药用一本通&gt;&gt;

## 书籍目录

蔬菜类1 . 韭菜/22 . 芹菜/43 . 菠菜/64 . 白菜/85 . 芥菜/106 . 苋菜/107 . 包菜/138 . 茼蒿菜/149 . 花菜/1510 . 金花菜/1611 . 空心菜/1723 . 苦瓜/3924 . 西红柿/4125 . 马铃薯/4326 . 红薯/4427 . 地瓜/4628 . 山药/4729 . 芋艿/5030 . 葫芦/5131 . 洋葱、大葱/5232 . 大蒜/5433 . 香葱/5834 . 生姜/6035 . 香菜/6536 . 蘑菇、香菇/6637 . 大头菜/6838 . 马兰/6939 . 竹笋/7140 . 辣椒/7341 . 金针菜/7542 . 香椿/7743 . 枸杞/78

粮食类1 . 大麦/822 . 小麦/833 . 小米/854 . 荞麦/865 . 糯米/876 . 高粱/907 . 玉米/918 . 薏米/939 . 芡实/95

豆类1 . 黄豆、黄豆芽、豆油/982 . 豆腐/1003 . 豆浆/1024 . 豆豉/1035 . 绿豆/1056 . 赤豆/1087 . 黑豆/1108 . 豌豆/1139 . 蚕豆/11410 . 扁豆/11511 . 四季豆/117

坚果类1 . 莲子/1622 . 芝麻/1643 . 核桃/1664 . 枣/1705 . 龙眼/1736 . 板栗/1757 . 白果/1768 . 花生/1789 . 向日葵/18110 . 无花果/183

水产类1 . 鲤鱼/1862 . 鲫鱼/1883 . 黑鱼/1904 . 黄鱼/1915 . 青鱼/1926 . 带鱼/1947 . 墨鱼/1958 . 黄鳝/1979 . 泥鳅/19910 . 鳗鱼/20011 . 甲鱼/20212 . 龟/20313 . 蛇/20514 . 蛙/20615 . 虾/20816 . 蟹/20917 . 蚌/21118 . 螺蛳、田螺/21219 . 蛤蜊/21420 . 海带/21521 海参/21722 . 紫菜/21823 . 海蜇/22024 . 菱角/22125 . 莲藕/222

肉禽类1 . 牛/2262 . 牛奶/2283 . 羊/2304 . 猪肉/2335 . 猪脑、/2346 . 猪心/2357 . 猪肺/2368 . 猪肚/2379 . 猪肝/23910 . 猪胆/24011 . 猪肾/24112 . 猪蹄/24313 . 狗/24414 . 兔/24515 . 鸡肉/24616 . 鸡蛋/24817 . 鸡内金/25118 . 鸡肝/25319 . 鸭/25420 . 鹅/25621 . 鸽/25722 . 鹌鹑/25923 . 麻雀/26024 . 燕窝/261

其他类1 . 灵芝/2642 . 黑木耳/2653 . 银耳/2674 . 百合/2695 . 蜂蜜/2716 . 菊花/2747 . 桂花/2768 . 茶叶/2779 . 烟叶/28010 . 食盐/28111 . 白糖/28212 . 冰糖/28413 . 红糖/28514 . 麦芽糖/28715 . 胡椒/28816 . 花椒/29017 . 大茴香/29218 . 小茴香/29319 . 酒、酒酿/29420 . 醋/296

<<食物药用一本通>>

章节摘录

书摘茄子特性 茄子，又名矮瓜、落苏、昆仑瓜，其品种有青茄、白茄、紫茄等，性能很相似，味甘、寒、无毒。

营养成份 脂肪、蛋白质、胡萝卜素、糖类、维生素类、钙、磷、烟酸、葫芦巴硷，水苏硷等多种生物硷，异亮氨酸、赖氨酸等8种氨基酸。

药用价值 清热凉血，能络散瘀，消肿止痛，治痰热咳嗽，痔疮便血，热毒疮痍，皮肤溃疡等。

经常食用茄子，可使血液中的胆固醇减少，保护心血管。

茄子能增强体内抗氧化物质的活性，有抗衰老作用。

茄子可润肠，通便，清热，多吃可治痔疮。

P29 山药特性 山药，亦称淮山、薯药，性甘苦味平，无毒。

被誉为滋补保健佳蔬（尤以淮山药为佳）营养成分 山药块茎营养丰富，风味鲜美，富含果胶，黏液质，甘露聚糖，植酸，多巴胺，山药素，精氨酸，淀粉酶等。

药用价值 山药药用多以山地，野生者为佳。

山药健脾补肺，固肾益精，滋养强壮，助消化，敛虚汗，止咳，消痰，止泻，治夜尿，尿频，妇女带下等症。

零余子（山药藤上叶腋间所生的珠芽）性味甘、温、功同山药而力强。

P47

## <<食物药用一本通>>

### 编辑推荐

茄子祛风，苹果消食，莴笋通乳，山药健脾，蜂蜜润燥，核桃润肺，禽蛋益智，菜花防癌。我们生活种种平凡不起眼的食物，都有着一定的治病功效，本书对这些食物分别作了特性、药用价值、民间便方这几个项目的介绍，让你对于这些食物的作用有一个全面正确的认识，这样才能让你在日常的生活当中知道自己该吃什么有食物才有益于自己的身体健康。

<<食物药用一本通>>

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>