

<<果蔬食疗妙方>>

图书基本信息

书名：<<果蔬食疗妙方>>

13位ISBN编号：9787810605724

10位ISBN编号：7810605720

出版时间：2006-3

出版时间：上海第二军医大学出版社

作者：葛德宏

页数：212

字数：182000

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>

## <<果蔬食疗妙方>>

### 内容概要

“吃在中国”，意思是说中国的饮食文化源远流长。

“五谷为养、五果为助、五畜为益、五菜为充”，是中国食疗的指南。

本书是由中医学专家精心编撰的科普书。

作者详尽地介绍了81种常用果蔬，深入浅出地介绍各种果蔬的营养价值、药用价值、有关防病治病等知识；阐述了各种果蔬对不同人群的宜忌，着重为补虚、健脑、延年和29种常见病患者提供了多种果蔬膳食处方，便于家庭自行操作。

本书文字通俗、逸闻生趣、内容科学、图文并茂。

编写时注重内容的知识性、实用性、趣味性及可操作性，力求通俗易懂，雅俗共赏，适合广大读者阅读。

一册在手，超值享受。

<<果蔬食疗妙方>>

作者简介

葛德宏，男，上海中医药大学教授。

曾任《医古文知识》杂志执行主编、上海中医院药大学出版社编辑。

长期从事中医药研究，编著《赏花觅药》、《家庭药用汤羹》，主编《怎样进被最健康》、《食物中药220例》、合编《百蔬治百病》、《中医与文化漫谈》等多本科普著作，发表科普文

## &lt;&lt;果蔬食疗妙方&gt;&gt;

## 书籍目录

一、果蔬食疗概述 (一) 果蔬膳食史话 (二) 果蔬性味和归经的作用 (三) 果蔬膳食的制作原则  
 二、常用果品类 梨为百果之宗 苹果脆甜益智 橘子全身皆宝 金橘化痰平喘咳 柚子健胃降血糖  
 香蕉通便降血压 枇杷清肺又止咳 柿子清热, 润肺祛痰 抗癌佳果猕猴桃 葡萄生津, 补气血  
 酸味佳果数柠檬 石榴生津、止泻、杀虫 涩去甘来话橄榄 杏子润肺又抗癌 桃称天下第一果  
 李子生津、益肝、利水 杨梅消食止痢 西瓜堪称天生白虎汤 桑椹养血乌发 有花而实无花果 补  
 肾养肝枸杞子 红枣补虚延年 山楂消食降血脂 甘蔗解高热烦渴 菱角清热抗癌 芡实补脾固精气  
 莲子养心补脾肾 利咽润肺罗汉果 果中之王说荔枝 桂贺补虚益心脾 核桃补脑助长寿 延年添  
 寿落花生 栗子补肾强筋骨 果中长老话银可 槟榔利水驱百虫  
 三、常用蔬菜类 早春韭菜最辛香 春回大地食马兰 春来请君吃香椿 三月荠菜似灵丹 水乡名产数莼菜  
 菠菜补血泣肠燥 四季常青吃青菜 冬蔬一宝大白菜 茼蒿药香补脾胃 解毒通便说蕹菜 苋菜止痢消炎症  
 芹菜香脆降血压 养胃壮骨卷心菜.....四、果蔬膳食补虚健脑五、果蔬食疗调治常见病

<<果蔬食疗妙方>>

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>