

《食疗宝典》

图书基本信息

书名：《食疗宝典》

13位ISBN编号：9787807110989

10位ISBN编号：7807110988

出版时间：2005-1

出版社：辽海出版社

作者：林才生于清 杨润松

页数：528

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《食疗宝典》

内容概要

本书选用了家庭常用食物177种。对所选用的每种食物的来源与科属、命名与出处、别名与产地、性味、归经、主治、功效、营养成分、主要药理作用等作了一一说明，另外还有效验方剂、食疗方法、古代文献摘要、用量与用法及注意事项等内容。

书中所选的治病验方属家庭或防病治病的经验方法，其中也有一部分为中医临床常用验方，对一些常见病和慢性病有不错的疗效，且无毒副作用。但是属中药治病范围内的只是一小部分，燕非全部。因为作者编撰本方的目的在于通过对书中选用的177种食物的合理搭配和合理饮食，从基础开妈，最大的程度地吸收这些食物的营养成分，发挥其药用作用，避免因食物搭配不合理而导致营养流失，从而引导人们踏上健康长寿这路，防治和辅助治疗疾病。

书籍目录

第一章 蔬菜类

第一节 茎叶类

- 1、韭菜
- 2、旱芹
- 3、茼蒿
- 4、苦苣菜
- 5、菠菜
- 6、茼蒿
- 7、冬葵
- 8、蕹达菜
- 9、芫荽
- 10、油菜
- 11、大白菜
- 12、小白菜
- 13、包心菜
- 14、芥菜
- 15、苋菜
- 16、蕹菜
- 17、

《食疗宝典》

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:www.tushu000.com