

《果蔬本草与食疗》

图书基本信息

书名：《果蔬本草与食疗》

13位ISBN编号：9787117038997

10位ISBN编号：7117038993

出版时间：2001年

出版社：人民卫生出版社

作者：刘晓庄

页数：464

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

《果蔬本草与食疗》

内容概要

瓜果和蔬菜，是人类的重要食物来源，它们不但供给身体营养物质，同时还有一定的医疗作用。本书共收集人们常食水果蔬菜100余种。分别介绍它们的功效主治、营养成分、食疗作用、注意事项等。重点介绍了各种果蔬的保健食谱。另外还选录了部分历代文献和文化欣赏内容。全书融知识性、科学性、实用性为一体，结构严谨，语言简洁，可读性强。是广大群众对果蔬本草知识增加了解和掌握食疗方法的普及读物。

书籍目录

- 第一章 瓜果类
 - 第一节 鲜果
 - 第二节 硬干果
- 第二章 菜蔬类
 - 第一节 叶菜
 - 第二节 根茎
 - 第三节 豆
 - 第四节 吊菜
 - 第五节 调味菜
 - 第六节 菌藻
 - 第七节 花
 - 第八节 野菜

《果蔬本草与食疗》

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