

《本草纲目蔬果食疗速查全书》

图书基本信息

书名：《本草纲目蔬果食疗速查全书》

13位ISBN编号：9787553731285

出版时间：2014-7-1

作者：孙树侠，高海波 主编

页数：239

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

《本草纲目蔬果食疗速查全书》

内容概要

医食同源，《本草纲目蔬果食疗速查全书》源自《本草纲目》的蔬果食疗养生法，为读者精心挑选97种中药蔬果。对每一种蔬果的特征、功效、选购指南、营养成分分析、食疗举例及中医养生方等做了全方位解析，告诉人们蔬果是一种最天然、做经济、是方便的祛病养生方法。最后，书中还有每种蔬果的特别介绍以及近100幅实物图片，并搭配速查的阅读方式，方便读者快速找到自己所需的信息。《本草纲目蔬果食疗速查全书》不仅能准确告诉读者吃什么，怎么吃，还能帮助人们树立蔬果养生观念，值得再三阅读和永久收藏。

作者简介

孙树侠

研究员，中央电视台“健康之路”、北京卫视“养生堂”主讲嘉宾。现任中国保健协会食物营养与安全专业委员会会长，世界卫生组织健康教育与促进合作中心学术委员会委员、中国健康教育协会常务理事、卫生部和国家文明办社区教育健康专家、中央国家机关健康大讲堂讲师团专家、联合国工业组织绿色产业专业委员会委员。曾主持多项国家和部委的研究和攻关项目，获8项发明专利，主编20多部专著、教材及科普类书籍。

高海波

中国中医科学院中医学博士后、知名健康管理师。现任燕山大学生物医学工程系副教授、硕士生导师。曾参与中国博士后基金、中国中医科学院多项重大研究课题，在国内外重要刊物发表专业学术论文十余篇。

书籍目录

第一章 春季篇

木瓜 健脾消食·清热祛风
香蕉 清热解毒·养阴润肺
苹果 生津润肺·除烦解暑
梨 润肺清心·消痰止咳
樱桃 补中益气·健脾和胃
梅子 止咳调中·除热下痢
菠萝 健脾解渴·消肿祛湿
桃 补中益气·润肠通便
草莓 润肺生津·利尿止渴
桑葚 补血滋阴·生津润燥
栗子 滋阴补肾·消除疲劳
开心果 调中顺气·补益肺肾
韭菜 健胃整肠·补肾助阳
胡萝卜 益肝明目·利膈宽肠
茭白 解毒利便·健壮机体
菠菜 补血润肠·滋阴平肝
洋葱 理气和胃·发散风寒
菜花 健脑壮骨·补肾填精
油菜 活血化淤·宽肠通便
马铃薯 和胃健中·解毒消肿
香菇 补肝益肾·益智安神
金针菇 补肝益肠·益智防癌
小米 滋阴养血·除热解毒
燕麦 益肝和胃·护肤美容
春季蔬果一览

第二章 夏季篇

芒果 益胃止呕·解渴利尿
西瓜 清热除烦·生津解暑
荔枝 理气补血·补心安神
龙眼 益气补血·养血安神
柠檬 化痰止咳·生津健脾
杏 清热止咳·生津止渴
橄榄 生津止渴·清热解酒
椰子 补虚强壮·益气祛风
莲子 养心安神·益肾涩精
豌豆 清凉解暑·利尿止泻
黄瓜 消肿解毒·清热利尿
苦瓜 解毒明目·补气益精
莲藕 散淤解渴·调理肠胃
冬瓜 利水消炎·除烦止渴
丝瓜 凉血解毒·通经活络
苋菜 清肝明目·凉血解毒
生菜 清热爽神·清肝利胆
空心菜 解毒利尿·降脂减肥
蕨菜 清热解毒·止血降压
蒜薹 温中下气·调和脏腑

蚕豆 益脾健胃·通便消肿

绿豆 清热解毒·保肝护肾

薏米 健脾补肺·祛湿抗癌

小麦 养心除烦·健脾益肾

夏季蔬果一览

第三章 秋季篇

葡萄 补血美肤·强健筋骨

橙子 生津止渴·开胃下气

柿子 清热润肺·健脾化痰

猕猴桃 健脾止泻·止渴利尿

无花果 健胃整肠·解毒消肿

李子 生津润喉·清热解毒

哈密瓜 清热消暑·利尿解渴

山楂 健胃消食·活血化淤

石榴 生津止渴·止泻止血

柚子 健脾解酒·补血利便

松子 滋阴养液·补益气血

花生 温肺补脾·和胃强肝

木耳 温肺止血·补气清肠

金针菜 健脑养血·平肝利尿

扁豆 健脾益气·化湿消暑

南瓜 补中益气·降糖止渴

百合 养阴清热·滋补精血

芋头 通肠利便·补中益气

青椒 温中散寒·开胃消食

茄子 散血止疼·解毒消肿

黄豆 解热润肺·宽中下气

豇豆 健脾补肾·散血消肿

玉米 益肺宁心·健脾开胃

芝麻 补血明目·益肝养发

秋季蔬果一览

第四章 冬季篇

大枣 养胃止咳·益气生津

甘蔗 清热生津·下气润燥

榴莲 壮阳助火·杀虫止痒

核桃 润肠通便·延缓衰老

葵花子 降低血脂·安定情绪

芹菜 平肝凉血·利水消肿

芥菜 解毒消肿·利气温中

姜 解毒杀菌·温中止呕

萝卜 化痰清热·下气宽中

番茄 健胃消食·凉血平肝

茼蒿 养心降压·温肺清痰

葱 发汗解表·解毒散凝

蒜 清热解毒·杀菌防癌

白菜 解渴利尿·通利肠胃

竹荪 益气补脑·宁神健体

银耳 滋阴润肺·延年益寿

香菜 消食开胃·止痛解毒

《本草纲目蔬果食疗速查全书》

荸荠 清热解毒·温中益气
赤小豆 解毒排脓·健脾止泻
黑豆 温肺祛燥·补血安神
芡实 固肾涩精·补脾止泻
糯米 补中益气·暖胃止泻
大米 健脾养胃·益气养阴
黍米 除热止泻·益气补中
冬季蔬果一览

《本草纲目蔬果食疗速查全书》

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