

《本草纲目五色蔬果对症速查全书》

图书基本信息

书名：《本草纲目五色蔬果对症速查全书》

13位ISBN编号：9787553732168

出版时间：2014-8-1

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

《本草纲目五色蔬果对症速查全书》

内容概要

《本草纲目五色蔬果对症速查全书》囊括了日常生活中常见的90种蔬果，并根据蔬果颜色的不同，分为红色蔬果、绿色蔬果、白色蔬果、黄色蔬果、黑色蔬果（包括蓝色和紫色）五个章节，正文详细介绍了每种蔬果的营养成分，蔬果的根茎、叶、花、种子、果皮、树皮等各部位的药用价值、用法用量，以及蔬果各部位在药膳中的应用，读者可根据自己的需要进行选择性阅读。此外，书中还详细介绍了蔬果食用宜忌和适宜人群，力求为读者提供完整而准确的信息，让读者吃得明白又健康。

《本草纲目五色蔬果对症速查全书》

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”“我是大医生”等国内十余档电视养生节目主讲嘉宾。现任中国保健协会食物营养与安全专业委员会会长、中国有机食品联盟主席、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多部科普图书、十几部教材书籍。

高海波

工学博士、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 红色蔬果：补血养心 预防癌症

红枣 补脾益气?补血安神
草莓 润肤美颜?利尿止泻
山楂 健胃消食?活血化淤
杨梅 生津止渴?和胃消食
桃子 补血养颜?润肠消积
葡萄柚 健胃理气?舒肝解郁
西瓜 清热消暑?解渴利尿
柿子 清热润燥?化痰生津
樱桃 补血养颜?健脾和胃
荔枝 健脾益肝?生津益血
石榴 生津止渴?收敛固涩
番茄 生津止渴?健胃消食
红薯 补脾益气?清肠通便
胡萝卜 补肝明目?利膈宽肠
辣椒 散寒燥湿?开胃消食
红色?养心安神 蔬果一览

第二章 绿色蔬果：去火养肝 排毒润肠

猕猴桃 生津润燥?解热除烦
橄榄 清肺利咽?生津解毒
梅子 利咽生津?涩肠止泻
香瓜 消肿利尿?解渴清燥
香菜 健胃理气?发汗透疹
香椿 健脾益胃?涩肠止血
瓠瓜 清热润肺?利水通淋
苦瓜 清热解暑?清心明目
黄瓜 清热利水?解毒消炎
丝瓜 清热解暑?凉血通络
白菜 益胃生津?通利肠胃
青椒 温中散寒?开胃消食
茼蒿 清血养心?润肺化痰
苋菜 凉血解毒?润肠通便
蕨菜 清热滑肠?降气化痰
油菜 活血化淤?宽肠通便
韭菜 补肾助阳?温中开胃
菠菜 补血止血?敛阴润燥
芹菜 清热利湿?平肝降压
空心菜 清热凉血?利尿除湿
绿色?疏肝理气 蔬果一览

第三章 白色蔬果：滋阴润肺 提高免疫力

梨 润肺清心?消痰止咳
苹果 生津止渴?通便止痢
椰子 解热消渴?利尿消肿
火龙果 减肥美肤?清肺退火
香蕉 养阴润燥?滑肠通便
无花果 补脾益胃?润肺利咽
荸荠 润肺化痰?消食除胀

银杏 定咳平喘?养心益肾
莲子 养心安神?益肾固精
核桃 健脑安神?补肾益气
栗子 补肾健脾?强筋健骨
莲藕 清热生津?凉血止血
白萝卜 下气宽中?消食化滞
百合 养心安神?润肺止咳
冬瓜 除烦止渴?利尿消肿
芋头 益脾养胃?消瘰散结
菜花 益肾健脑?明目利水
山药 健脾益胃?滋肾益精
银耳 生津润肺?滋补强壮
竹笋 清热化痰?润肠除烦
茭白 清热除烦?止渴通乳
洋葱 发散风寒?温中通阳
甘蔗 生津止渴?清热除烦
蘑菇 补脾益气?润燥化痰
马铃薯 清热解毒?益气健脾
大蒜 解毒杀菌?行滞暖胃
白色?润肺滋阴 蔬果一览

第四章 黄色蔬果：养胃益脾 延缓衰老

枇杷 润肺止咳?和胃降逆
哈密瓜 消炎利尿?清暑解渴
菠萝 清胃止渴?补脾止泻
柚子 理气化痰?生津止渴
杨桃 清热生津?润肺化痰
榴莲 疏风清热?滋阴强壮
柳橙 清燥除热?理气健胃
橘子 宽中下气?消积化痰
杏 润肺定喘?解毒明目
龙眼 养血安神?补脾益胃
金橘 解郁和脾?止呕生津
芒果 益胃生津?止渴降逆
柠檬 消暑消食?祛痰降脂
木瓜 消食驱虫?健脾益胃
百香果 生津止渴?清热润燥
南瓜 补中益气?解毒驱虫
金针菜 安神明目?利湿宽胸
姜 开胃止呕?发汗解表
黄色?健脾消积 蔬果一览

第五章 黑色蔬果：养颜补肾 延年益寿

葡萄 补肝益肾?补气养血
桑葚 滋阴补血?生津润燥
山竹 清凉解热?健脾益气
茄子 清热凉血?散淤消肿
李子 清肝去热?润肠利水
紫甘蓝 养胃益脾?缓急止痛
香菇 理气化痰?扶正抗癌
菱角 补脾益气?利水解毒

《本草纲目五色蔬果对症速查全书》

黑木耳 凉血止血?补血活血
海带 软坚行水?破积去湿
罗汉果 润肠通便?清热利咽
黑色?补肾益气 蔬果一览

《本草纲目五色蔬果对症速查全书》

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