

《《厨房里的六味圣品：葱姜蒜尽》》

图书基本信息

书名：《《厨房里的六味圣品：葱姜蒜酒醋茶》（健康达人系列丛书）》

13位ISBN编号：9787537751757

出版时间：2015-8

作者：李春深编著

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

《《厨房里的六味圣品：葱姜蒜尽》

内容概要

葱、姜、蒜、酒、醋、茶是人们日常生活中的必备之物。它们应用非常广泛，不仅在人们的饮食烹调中不可或缺，还在防病治病方面有着独特的功效，可谓厨房里当之无愧的六味圣品。以平常之物，获神奇之效。书中从以上六种食材入手，详细讲述了它们的营养价值、食疗作用、食用宜忌、药性功效等内容，并且从浩如烟海的中医典籍中选取了与每种食材相关的诸多经验方，涉及内科、外科、妇科、儿科等，经济实用，易于操作。

书籍目录

- 第一章 葱不离怀，百病不来
 - 蔬菜中的“贵族”
 - 葱叶营养高，吃时莫扔掉
 - 葱的四大食疗作用
 - 部位不同，药性有别
 - 葱的药用秘方精选
- 第二章 家备生姜，小病不慌
 - 饭不香，吃生姜
 - 不可小觑的食疗价值
 - 发芽的姜也能吃
 - 吃姜要讲究时段
 - 巧吃姜，保健康
 - 吃生姜的禁忌
 - 生姜的治病偏方
- 第三章 口含生大蒜，感冒好一半
 - 绿色天然营养品
 - 大蒜的药性功效
 - 大蒜的科学吃法
 - 禁吃大蒜的人群
 - 消除口中蒜味的窍门
 - 大蒜的治病良方
- 第四章 适度饮酒，怡情养性
 - 酒的分类
 - 健康饮酒的原则
 - 酒后八不宜
 - 说说酒之性
 - 酒的养生防病偏方
- 第五章 妙用食醋，胜过药无数
 - 了解醋的种类
 - 含有人体必需的八种氨基酸
 - 吃醋的好处
 - 不同食醋，吃法不同
 - 吃醋的禁忌
 - 醋的疗病偏方
- 第六章 饭后一杯茶，解腻助消化
 - 茶的营养成分
 - 茶叶的种类
 - 喝茶的益处
 - 季节不同，喝茶有别
 - 掌握喝茶的最佳时间
 - 不宜喝茶的人群
 - 新茶陈茶巧鉴别
 - 茶叶治病疗方

《《厨房里的六味圣品：葱姜蒜尽》

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