

《《本草纲目》中的100种有益食物》

图书基本信息

书名：《《本草纲目》中的100种有益食物》

13位ISBN编号：9787537748462

出版时间：2014-7-1

作者：李兴广

页数：256

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》中的100种有益食物》

内容概要

本书结合《本草纲目》，精选数百种常见食材，详细地阐述了性味、归经、养生功效、相宜配伍及简便易行的食疗方等，为您解开日常食物的养生密码，将抽象的理论落实到日常生活中最朴素、最常见的食物上，使广大读者能够看得懂，学得会，做得易，用得灵，实用性大大提高。本书所涉及的大部分食材，是大家日常生活中经常吃的食物，并不是珍稀名贵的食材，相信您在阅读后，一定能发现许多您不了解的食物功效，而这些食材出乎意料的表现会让您有种相见恨晚的感觉。

《《本草纲目》中的100种有益食物》

作者简介

李兴广，北京中医药大学中药研究室教授，主任医师。1983年自北京中医学院毕业后进入该校，20余年来一直活跃在教学和临床的第一线，主讲中药学、本草文献学、中药饮片辨识等课程；病坚持临床教学工作，开设特色门诊，针对各种常见病症的治疗积累了丰富的临床经验，尤其擅长治疗内科、皮肤科常见病及疑难杂症。发表学术论文20余篇，先后承担各级科研课题10余项，主编和参加编写著作40余部。

《《本草纲目》中的100种有益食物》

书籍目录

养生食材，纯天然健康补给站

第一章 天然五谷最养生

大米
玉米
黑米
小米
糯米
小麦
大麦
燕麦
荞麦
高粱
薏米
青稞
芝麻
芡实
黄豆
绿豆
豌豆
红小豆
黑豆
蚕豆
芸豆

第二章 绿色时蔬保健康

番茄
胡萝卜
韭菜
菠菜
洋葱
芦荟
苦瓜
莴笋
生菜
茭白
茄子
苜蓝
雪里蕻
圆白菜
菜花
香菜
油菜
土豆
豇豆
芥菜
芹菜
竹笋
茼蒿

《《本草纲目》中的100种有益食物》

鱼腥草
黄花菜
香椿
蒜苗
空心菜
芦笋
仙人掌
绿豆芽
黄豆芽
扁豆
豆角
芋头
南瓜
红薯
山药
丝瓜
黄瓜
佛手瓜
辣椒
冬瓜
莲藕
金针菇
平菇
蘑菇
香菇
猴头菇
竹荪
黑木耳
银耳
豆腐
豆浆
第三章 浓香畜肉最滋补
猪肉
牛肉
羊肉
驴肉
兔肉
鸡肉
鸭肉
鹅肉
鸽子肉
鹌鹑肉
鸡蛋
鸭蛋
酸奶
牛奶
第四章 美味水产有营养
鲤鱼
草鱼

《《本草纲目》中的100种有益食物》

鲫鱼
鳊鱼
鲢鱼
鲇鱼
平鱼
鲈鱼
带鱼
鳊鱼
武昌鱼
鲛鱼
虾
甲鱼
海参
螃蟹
乌贼
鱿鱼
蛤蜊
章鱼
扇贝
海蜇
沙丁鱼
鳗鱼
海带
紫菜
第五章 有机水果、干果养身心
苹果
香蕉
西瓜
芒果
菠萝
木瓜
梨
桃
杏
李子
柿子
甜瓜
葡萄
荔枝
枇杷
橘子
柚子
橙子
柠檬
桑葚
桂圆
杨梅
樱桃
猕猴桃

《《本草纲目》中的100种有益食物》

榴莲
杨桃
火龙果
无花果
荸荠
草莓
椰子
山竹
金橘
甘蔗
红枣
山楂
栗子
沙枣
罗汉果
白果
菱角
花生
杏仁
开心果
腰果
橄榄
葵花子
核桃
槟榔
榛子
莲子
榧子
松子
第六章 健康调味不可缺
生姜
大葱
蒜
丁香
芥末
酱油
白糖
蜂蜜

《《本草纲目》中的100种有益食物》

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