

<<中医熟记100种食疗>>

图书基本信息

书名：<<中医熟记100种食疗>>

13位ISBN编号：9787537739566

10位ISBN编号：7537739560

出版时间：2011-9

出版时间：胡方林、何清湖、肖子曾 山西出版集团，山西科学技术出版社 (2011-09出版)

作者：胡方林，等 编

页数：316

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：<http://www.tushu007.com>

<<中医熟记100种食疗>>

内容概要

《走进中医大学的金钥匙系列丛书：中医熟记100种食疗》师法古人，立足现代，寻求翔实，感悟真情，将传统中医食疗与现代营养学知识结合在一起，把饮食文化与健康长寿紧密地结合在一起，选择常见的饮食材料45种，详细介绍其性味特点、主要功效、营养成分、用法用量，并附以此为主材的食疗方数个，使读者在了解食物的基础上又能制作保健膳食；另外选择易于制作的食疗方55个，详细介绍其药食材料、制作方法、主要功效、适用症候，并从中西医结合的角度介绍其作用原理，使读者明其然又明其所以然，而对于其食用时的注意事项也作了详细的说明。

<<中医熟记100种食疗>>

书籍目录

1. 素食第一品——竹笋2. 益寿延年——香菇3. 冬蔬之宝——大白菜4. 补血润肠——菠菜5. 开胃消食——辣椒6. 清热泻火——苦瓜7. 秋令小人参——萝卜8. 解毒通便——茭白9. 十全十美——土豆10. 夏日良药——冬瓜11. 减肥利咽——黄瓜12. 紫色的精灵——茄子13. 健脾开胃——韭菜14. 益血养心——莲藕15. 生熟两宜——莴苣16. 降糖降脂——南瓜17. 明目健脾——胡萝卜18. 生津养肝——番茄19. 长寿菜——苋菜20. 降脂降压——芹菜21. 健脾降压——洋葱22. 春天美食——香椿23. 明目止血——荠菜24. 山珍之王——蕨菜25. 植物医生——芦荟26. 植物肉——豆腐27. 德国人眼中的“菜中之王”——卷心菜28. 健脾通便——番薯29. 黄金作物——玉米30. 绿色牛奶——黄豆31. 净肠草——荞麦32. 百谷之长——高粱33. 降脂降糖——燕麦34. 全科医生——苹果35. 润肺开胃——橘子36. 扶虚补弱的佳品荔枝37. 智慧之果——香蕉38. 生津止呕——芒果39. 生津润肠——无花果40. 让人又爱又恨的水果——榴莲……

<<中医熟记100种食疗>>

章节摘录

版权页：插图：【用法用量】以竹笋作肴，可荤可素，烹、炒、焖、炖，或制成笋脯、笋菹、笋干、罐头等，皆风味各异，鲜美可口。

每餐25克。

【食疗方选】1.蜜拌春笋配料：小春笋500克，蜂蜜适量。

制作：将小春笋去皮菹，制如参形，入沸水中氽过，微加蜜水拌之，装入盘中即可。

此菜形似人参，味为春笋，甜嫩爽口。

功效：开胃健脾，利气除胀，排积通便。

适宜于脘痞纳呆，腹胀便秘者食之。

油腻食积内停，饱胀者尤宜。

2.清炒冬笋配料：小冬笋500克，调味品适量。

制作：将冬笋去皮菹，洗净切薄片，锅置旺火上，下麻油，烧热后下冬笋片炒，适量加入酱油、酒、盐等调味品。

笋烧熟后起锅装盘。

功效：具有刮油消腻，解酒利膈，清热化痰的作用。

<<中医熟记100种食疗>>

编辑推荐

《中医熟记100种食疗》是走进中医大门的金钥匙系列丛书之一。

<<中医熟记100种食疗>>

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:<http://www.tushu007.com>