

<<图解饮食本草养生大全（3卷）>>

图书基本信息

书名：<<图解饮食本草养生大全（3卷）>>

13位ISBN编号：9787546331034

10位ISBN编号：754633103X

出版时间：2010-6

出版单位：吉林出版集团有限责任公司

作者：《图解生活》编委会 编

页数：全三册

字数：380000

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>

## <<图解饮食本草养生大全(3卷)>>

### 前言

对于我们每个人来说，健康是最宝贵的财富，而真正的健康不是吃多少保健品、做多少次SPA能突击来的，健康需要从日常的点滴饮食和行为中积累而来。

您是否真正明白每天所吃食物的养生奥秘所在？

您又是否知道最健康的养生方式是什么？

如果我们能了解各种日常饮食的养生功效，了解最简单有用的中医养生知识，了解自己，再配以科学的生活方式，那么，健康就会始终伴随左右。

养生食材全知道——本书为您讲解了150多种家常食材及70多种常用中药食材的养生、保健及药用功效，并提供了相应的经典菜式和药膳，为您解开日常食物的养生密码。

同时，本书还有针对性地为您提供最适宜四季养生的健康方式和经典食谱，让您一年四季都吃得恰当，吃出健康。

搭配对了，才更健康——我们每天吃的食物品种繁多，但如何把食物搭配得当，这是人们最关心的问题。

本书特别介绍食物与食物之间的“黄金搭档”，以及不宜互相搭配的食物“黑名单”，让您可以在日常生活中轻松检索，放心组合。

对于有疾病困扰的人，又有针对性地剖析了各种常见病痛的成因、预防，以及有对症保健、养生功效的药膳，让您可以根据自己的需要，轻松选择适合自己的食物，让食物真正服务于我们的健康。

## <<图解饮食本草养生大全（3卷）>>

### 内容概要

全书共分三卷，针对各种需求向读者介绍相应的饮食和养生法则。

其中，第一卷以家庭日常饮食健康搭配为主要内容，第二卷讲述常见疾病的对症食疗和满足不同养生保健需求的膳食指南，第三卷则详细介绍了不同季节、不同体质者的调养方法和推荐食谱，以及常用中药的保健常识。

全书为读者介绍了简单易懂的行为宜忌、饮食宜忌和好学易做的食谱，让读者在了解养生保健知识的同时，能自己动手，做出健康的佳肴。

<<图解饮食本草养生大全 (3卷)>>

书籍目录

第一卷 PART 1 家庭饮食、本草良方 绪论1 饮食养生的第一堂课 绪论2 食物的功能  
Chapter 01 五谷篇 粳米 玉米 黑米 粟米 糯米 小麦 大麦 燕麦 荞  
麦 高粱 薏米 青稞 芝麻 芡实 Chapter 02 蔬菜篇 番茄 胡萝卜 洋葱  
韭菜 菠菜 芦荟 苦瓜 魔芋 莴笋 生菜 茭白 茄子 苜蓝 雪里红  
圆白菜 菜花 香菜 豇豆 油菜 芥菜 芹菜 苋菜 竹笋 茼蒿  
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 红薯 南瓜 山药 丝瓜 黄瓜 佛手瓜 辣椒 莲藕  
鬃爪 Chapter 03 菌豆篇 金针菇 平菇 蘑菇 猴头菇 香菇 竹荪 .....第二卷  
第三卷

章节摘录

插图：

<<图解饮食本草养生大全(3卷)>>

编辑推荐

《图解饮食本草养生大全(套装共3卷)》吃对食物健康100分，150种食材的全方位解析，30种常见疾病对症食疗，不同保健诉求一一满足，让您远离疾病，吃出健康。  
辨明性味，吃对食物保健康顺天应时，吃对食物不上火认清体质，吃对食物好养生。

<<图解饮食本草养生大全（3卷）>>

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>