

<<饮食本草>>

图书基本信息

书名：<<饮食本草>>

13位ISBN编号：9787563420926

10位ISBN编号：7563420924

出版时间：2005-09

出版时间：延边大学出版社

作者：良石

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>

## <<饮食本草>>

### 内容概要

本书站在普通家庭日常生活的角度上，通过对传统中医药理论和现代营养学两个途径，结合饮食文化和动、植物知识，用通俗易懂的笔法，分析各种饮食原料的营养保健功能，并在实际运用方面给以操作型的指导。

使读者朋友能在轻松的阅读中领悟知识和方法。

以便将日常包含起居寓于保健、康复之中，起到防病、治病的目的。

<<饮食本草>>

书籍目录

植物篇

一、菜蔬类

大白菜

小白菜

油菜

菠菜

韭菜

生菜

卷心菜

芹菜

空心菜

苋菜

香菜

大葱

大蒜

姜

辣椒

青椒

黄瓜

冬瓜

丝瓜

南瓜

……

二、谷豆类

大米

黍米

黑米

薏米

芡实

高粱

荞麦

玉米

花生

芝麻

赤小豆

黄豆

豆腐

豆浆(腐竹)

黑豆

豇豆

绿豆

芸豆

蚕豆

豌豆

三、瓜果类

<<饮食本草>>

苹果  
梨  
桃子  
李子  
杏  
杏仁  
西瓜  
番木瓜  
草莓  
甜瓜  
哈密瓜

.....

四、菌藻类

黑木耳  
银耳  
香菇  
金针菇  
猴头菇  
松蘑  
鸡腿蘑  
竹荪  
动物篇  
调味篇  
饮品篇

<<饮食本草>>

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>