

<<果蔬本草与食疗>>

图书基本信息

书名：<<果蔬本草与食疗>>

13位ISBN编号：9787117038997

10位ISBN编号：7117038993

出版时间：2001年

出版时间：人民卫生出版社

作者：刘晓庄

页数：464

字数：304000

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>

## <<果蔬本草与食疗>>

### 内容概要

瓜果和蔬菜，是人类的重要食物来源，它们不但供给身体营养物质，同时还有一定的医疗作用。

本书共收集人们常食水果蔬菜100余种。

分别介绍它们的功效主治、营养成分、食疗作用、注意事项等。

重点介绍了各种果蔬的保健食谱。

另外还选录了部分历代文献和文化欣赏内容。

全书融知识性、科学性、实用性为一体，结构严谨，语言简洁，可读性强。

是广大群众对果蔬本草知识增加了解和掌握食疗方法的普及读物。

<<果蔬本草与食疗>>

书籍目录

第一章 瓜果类 第一节 鲜果 桃子 李子 荔枝 芒果 柠檬 苹果 大枣 梅子 桂圆 杨梅 柑 梨 樱桃 橘 甜橙 柚子 葡萄 西瓜 柿子 香蕉 佛手柑 榆钱 桑椹 罗汉果 无花果 枳椇子 椰子 阳桃 菠萝 橄榄 木瓜 枇杷 杏子 草莓 海棠 甜瓜 猕猴桃 金樱子 薜荔果 槟榔 沙棘 黄皮果 第二节 硬干果 莲子 芡实 白果 花生 榧子 栗子 海松子 核桃仁 榛子 菱 第二章 菜蔬类 第一节 叶菜 雪里蕻 韭菜 油菜 苕达菜 苋菜 大白菜 青菜 包心菜 菠菜 芹菜 茼蒿 蕹菜 第二节 根茎 第三节 豆 第四节 吊菜 第五节 调味菜 第六节 菌藻 第七节 花 第八节 野菜

<<果蔬本草与食疗>>

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>