

<<家常食物可治病>>

图书基本信息

书名：<<家常食物可治病>>

13位ISBN编号：9787506802208

10位ISBN编号：7506802201

出版时间：2006-4

出版时间：中国书籍出版社

作者：赵安民 编

页数：220

字数：230000

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>

## <<家常食物可治病>>

### 内容概要

本书主要内容为食物性味与药用验方，按照“粮食”、“蔬菜”、“果品”“畜肉”、“水产品”、“调味佐料”等7个类别，介绍了180多种常用食物的性味、营养价值、药用价值，并介绍了食物治病验方的具体用法以及使用注意事项。

作为本书附篇的食物“保健与美容”，分别介绍了具有增寿、减肥、增肥、肌肤增白、美容、美发、出发、益智等保健与美容作用的食物验方及运用方法。

## <<家常食物可治病>>

### 作者简介

赵安民，男，1965年生于湖南省华容县。

1987年毕业于湖南中医学院中医系，获得学士学位；1992年毕业于北京中学院医古文专业，获得硕士学位。

曾为中医医师，现为中国书店出版社副编审、第一编辑室主任。

现任中国中医药学会中医文化委员会委员，北京中医学会青年工作

## <<家常食物可治病>>

### 书籍目录

食物性能与应用概说 一、食物的药性经验 二、食物的配伍应用 三、食物的应用禁忌膳食看药性 一、粮食 (一)谷类 粳米 糯米 粟米 锅焦 小麦 薏米 玉米 荞麦 (一)豆米 黄豆 (附:黄豆芽) 黑豆 豆腐浆 豆腐 蚕虫 豌豆 绿豆(附:绿豆芽) 刀豆 豇豆 扁豆 赤小豆 二、蔬菜 (一)叶、茎、苔类 芹菜 苋菜 大白菜 小白菜 卷心菜 蕹菜 菠菜 筒蒿 洋葱 韭菜 黄花菜 椿叶 芥菜 茼蒿 大蒜 茭白 香菜 油菜 葱 竹笋 芦笋 (二)根茎类 萝卜 胡萝卜 慈姑 芋头 藕 百合 白薯 土豆 山药 (三)瓜茄类 冬瓜 丝瓜 黄瓜 南瓜 苦瓜 .....

<<家常食物可治病>>

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>