

<<药补不如食补>>

图书基本信息

书名：<<药补不如食补>>

13位ISBN编号：9787506815826

10位ISBN编号：7506815826

出版时间：2007-10

出版时间：中国书籍

作者：韩公羽

页数：130

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>

## <<药补不如食补>>

### 内容概要

随着生活水平的日益提高，人们的饮食观念发生了很大变化，食物的药用价值越越受到人们的重视。

《药补不如食补》选取常见的具有药用价值的食物，对其成分及用途等作了深入浅出的介绍。

有许多食用植物也是药用植物。

如大蒜治痢、山楂降脂、生姜驱寒、慈姑清热等，因此有“医食同源”“药补不如食补”之说。

<<药补不如食补>>

书籍目录

一、藻菌类 昆布（海带）苔菜 葛仙米 紫菜 香菇 银耳（白木耳）黑木耳二、瓜类 西瓜 南瓜 冬瓜 黄瓜 甜瓜 苦瓜 菜瓜 葫芦 罗汉果 丝瓜 番木瓜 木瓜三、花、果类 金针类 松花粉 薜荔果 梨 苹果 梅 金樱子 山里红 山楂 葡萄 香蕉 橘 柠檬 甜橙 金桔 香橼 柚 橄榄 .....四、种子类五、青菜类六、蔬菜的根和根茎类七、瓜果蔬菜的附带品类八、可食可药用品类九、调味料与药用类十、亦食亦药与养生

## <<药补不如食补>>

### 编辑推荐

随着生活水平的日益提高，人们的饮食观念发生了很大变化，食物的药用价值越越受到人们的重视。本书选取常见的具有药用价值的食物，对其成分及用途等作了深入浅出的介绍。

有许多食用植物也是药用植物。

如大蒜治痢、山楂降脂、生姜驱寒、慈姑清热等，因此有“医食同源”“药补不如食补”之说。

<<药补不如食补>>

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>