

<<中华药用蔬果疗效便典>>

图书基本信息

书名：<<中华药用蔬果疗效便典>>

13位ISBN编号：9787533750886

10位ISBN编号：7533750888

出版时间：2011-9

出版时间：安徽科技

作者：蓝森麟 编

页数：480

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>

## <<中华药用蔬果疗效便典>>

### 内容概要

本书分为“蔬菜篇”和“水果篇”两部分，详细介绍了各种蔬菜、水果的来源、别名，并配有数据详尽的营养成分表；同时，还专门开辟了性味归经、药疗效果、中医解读等条目，从中医、中药角度全面介绍。

此外，本书从营养学方面出发，精选出一道道营养美味的食疗方，并详细介绍其食疗功效、制作材料、制作方法等，将人们非常关注的养生、祛病知识融入日常饮食中，让读者在品尝美食佳肴的同时促进身体健康。

<<中华药用蔬果疗效便典>>

书籍目录

蔬菜篇

卷心菜

黄芽白菜

小白菜

青菜

空心菜

生菜

油菜

芥蓝

油麦菜

芹菜

水芹菜

苋菜

野苋菜

马齿苋

菠菜

番薯叶

金针菜

大头菜

蕨菜

荠菜

莼菜

茴香菜

豆瓣菜

刺儿菜

鼠曲草

金花菜

苦菜

龙葵

著迭菜

山梗菜

星宿菜

落葵

茼蒿

莴笋

苕蓝

茺荑

葱

薤白

枸杞叶

韭菜

附1：青韭

附2：韭黄

附3：韭菜苔

附4：韭菜花

<<中华药用蔬果疗效便典>>

九层塔

黄豆芽

绿豆芽

芦蒿

香薷

紫苏

芦荟

慈姑

蒲公英

鱼腥草

香椿头

仙人掌

桔梗

马兰

败酱草

鸭跖草

野菊花

菊花脑

马铃薯

番薯

茄子

番茄

芋头

山药

萝卜

胡萝卜

洋葱

菜花

牛蒡

竹笋

芦笋

茭白

藕

荸荠

豆薯

魔芋

大蒜

附1：蒜黄

附2：蒜苗

生姜

辣椒

甜椒

黄瓜

冬瓜

葫芦

丝瓜

苦瓜

<<中华药用蔬果疗效便典>>

佛手瓜  
越瓜  
南瓜  
桃南瓜  
笋瓜  
菊芋  
刀豆  
四季豆  
豇豆  
四棱豆  
秋葵  
赤小豆  
绿豆  
黄豆  
黑豆  
豌豆  
扁豆  
蚕豆  
平菇  
香菇  
蘑菇  
金针菇  
猴头菇  
草菇  
黑木耳  
银耳  
水果篇  
苹果  
橙子  
柑  
金橘  
梨  
葡萄  
提子  
芒果  
杨桃  
荔枝  
龙眼  
桃子  
草莓  
蓝莓  
柿子  
香蕉  
柚子  
葡萄柚  
西瓜  
甜瓜

<<中华药用蔬果疗效便典>>

哈密瓜  
菠萝  
椰子  
枇杷  
波罗蜜  
番石榴  
石榴  
杏  
李子  
榴莲  
山竹  
火龙果  
释迦  
酪梨  
莲雾  
柠檬  
黄皮  
花红  
番木瓜  
樱桃  
青梅  
杨梅  
槟榔  
人心果  
人参果  
无花果  
红毛丹  
西番莲  
桑葚  
山楂  
枣  
黑枣  
猕猴桃  
佛手  
橄榄  
罗汉果  
板栗  
核桃  
甘蔗  
菱角  
葵花子  
花生仁  
杏仁  
南瓜子  
冬瓜子  
白果  
腰果

<<中华药用蔬果疗效便典>>

松子  
榛子  
榧子  
莲子  
桃仁  
百合  
柏子仁  
枸杞子  
砂仁  
薏苡仁  
益智仁  
覆盆子  
芡实  
使君子  
开心果

<<中华药用蔬果疗效便典>>

章节摘录

版权页：插图：



## <<中华药用蔬果疗效便典>>

### 编辑推荐

《中华药用蔬果疗效便典》：天然食疗，健康简便。

蔬果自饶风味，佐颐养以清供。

每天吃五种蔬菜水果，搜罗常用瓜果蔬菜，详细列出其来源，食疗禁忌、性味归经、药疗效果，提供食疗方。

<<中华药用蔬果疗效便典>>

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>