

<<汉方蔬果养生圣经>>

图书基本信息

书名：<<汉方蔬果养生圣经>>

13位ISBN编号：9787538872194

10位ISBN编号：7538872191

出版时间：2013-1

出版时间：黑龙江科学技术出版社

作者：《健康大讲堂》编委会 编

页数：319

字数：250000

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>

<<汉方蔬果养生圣经>>

内容概要

蔬果养生百科全解：精心挑选120种药用蔬果，每道蔬果都详细介绍其营养成分、食用药用部分、用法用量、功能效用、保健应用，让你从此不再错误吃蔬果，让人人都找到最佳吃法。

对症速查治百病：每道药用蔬果都为您对症推荐十余个治病方，全书共收集1000个蔬果养生治病应用，科学权威、分类清晰、一目了然，教您把疾病吃回去，把免疫力吃出来，从明天开始，活出健康新朝气。

<<汉方蔬果养生圣经>>

书籍目录

序言

巧选蔬果养生法

蔬果的六大养生保健功效

蔬菜也有“四气”“五味”

水果的性味与体质养生

不同体质的养生法

水果的五色理论

蔬菜养生方

韭菜

香菜

姜

辣椒

山药

牛蒡

包菜

银耳

芋头

花菜

油菜

南瓜

胡萝卜

香菇

香椿

红薯

菠菜

黑木耳

猴头菇

蘑菇

竹芋

凉薯

芹菜

黄花菜

茄子

土豆

瓠瓜

丝瓜

黄瓜

落葵

芦笋

白萝卜

苦瓜

海带

莲藕

冬瓜

白菜

<<汉方蔬果养生圣经>>

竹笋
空心菜
水果养生方
杏
佛手柑
金橘
荔枝
桃
杨梅
榴莲
龙眼
樱桃
人心果
木瓜
石榴
白果
李子
菠萝蜜
柳橙
柑
红毛丹
板栗
凉粉果
菠萝
番石榴
番荔枝
爱玉
酪梨
葡萄
莲雾
莲子
橄榄
甘蔗
白梨
仙桃
枇杷
哈密瓜
火龙果
胖大海
草莓
梨
菱
椰子
罗汉果
西瓜
柚子
香瓜

<<汉方蔬果养生圣经>>

桑葚
葡萄柚
山竹
猕猴桃
山楂
百香果
芒果
柿
香蕉
梅
马蹄
西红柿
枣
无花果
杨桃
柠檬
苹果
附录
常见病症适宜食用的蔬果及应忌食、少食的东西
附方应用
民间常用简方
人体中各种营养素的功用
常见水果、蔬菜属性表
富含维生素的蔬菜、水果
食物中尿酸含量表
常见酸性食物的酸度表
常见碱性食物的碱度表
常见食物中的胆固醇含量
养生厨房中的病症索引表

<<汉方蔬果养生圣经>>

章节摘录

版权页：插图：枣的养生厨房 慢性肾类引起脾虚水肿 用料红枣11.3克，红豆56.3克，冬瓜连皮487.5克，乌鱼1条（约150.0克），葱头少许。

制用法将枣、红豆、冬瓜、葱头洗净，入乌鱼（去鱼鳞和肠脏）内，清水适量，煲汤服食，不可加盐，每日1次。

说明本方所用的枣及葱头量不多，且和其他药同用能互相制约和排斥反常变化，所以无妨可以与鱼同用。

治则补脾，利水消肿。

气血两虚，补心养血 用料南枣8枚，枸杞子30.0克，土鸡蛋1个。

制用法加水煎，鸡蛋熟后去蛋壳再煮一下，吃蛋喝汤。

肝胆气结引起的胆囊炎闷癌 用料鲜芹菜412.5克，红枣93.8克。

制用法共煲汤，分3次服。

又方干芹菜头225.0克，红枣93.8克。

制用法共煲汤，分3次服。

治则宜疏肝利胆，行气解郁。

产妇产后补养 用料红枣30.0克，生姜4片，红糖30.0克，鸡蛋1个。

连服2～10天。

单纯性紫藤，过敏性紫藤 用料生红枣10枚。

制用法洗净，每天嚼烂吞食，1日3次，连食10天左右，至紫藤全部消退止。

<<汉方蔬果养生圣经>>

编辑推荐

《汉方蔬果养生圣经》介绍了各类蔬菜和水果的养生知识。这里有各式家常蔬果保健功效的介绍，这里有蔬果食用保健常识与食用禁忌的说明，更有针对蔬果养生的各种经典养生汉方，精美的图片搭配实用的知识点，让会生活的您快速成为家庭养生专家。

<<汉方蔬果养生圣经>>

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>