

<<野菜杂粮助健康>>

图书基本信息

书名：<<野菜杂粮助健康>>

13位ISBN编号：9787543313729

10位ISBN编号：7543313723

出版时间：2002-2

出版时间：天津科技翻译出版公司

作者：杨书源

页数：259

字数：186000

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>

## <<野菜杂粮助健康>>

### 内容概要

野菜、杂粮治病，源远流长，它们是祖国医学宝库中的又一颗灿烂的明珠。

野菜、杂粮治病，既能内服，又能外用，既中单味应用，变可与中药配伍应用，其方法简单，取材方便，疗效显著，无副作用，更易为广大患者所接受。

本书向读者介绍野菜、杂粮的品种、产地、特点、食法及注意事项。

特别介绍杂粮、野菜防病、治病的食疗妙方。

全书内容丰富，实用可靠。

<<野菜杂粮助健康>>

书籍目录

野菜篇 野菜综述 野菜重返人间 野菜有益国计民生 野菜的滋味与疗效 中老年人更应多食杂粮和野菜  
千万不要误食野菜 野菜及其食疗 马齿苋 刺儿菜 蒲公英 大蓟 荠菜 苣荬菜 灰菜 车前 鱼腥草 蕨菜 玉竹  
马兰 薇菜 \*菜 薄菜 蕹菜 薤白 苋菜 茼蒿 莼菜 发菜 沙棘 鸡腿蘑 蘑菇 香菇 黑木耳 地耳 银耳 黄花菜 野山  
药 杂粮篇 杂粮综述 粗杂粮又重登餐桌 杂粮成新宠儿 吃豆类食品也要兴利除弊 食用豆制品, 把好  
选购关 野菜杂粮宜煮粥 粗杂粮有助于治服癌症 杂粮及其食疗 小麦 稻米 大麦 粟米(小米) 高粱  
黑米 玉米(玉蜀黍) 薏米 谷糠 荞麦 燕麦 花生 芝麻 甘薯 芋头 栗子 黑豆 赤小豆 黄豆 绿豆 蚕  
豆 豇豆

<<野菜杂粮助健康>>

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>