

<<本草食物相克相宜>>

图书基本信息

书名：<<本草食物相克相宜>>

13位ISBN编号：9787801784087

10位ISBN编号：7801784081

出版时间：2006-10

出版时间：华龄出版社

作者：孔伯华

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>

<<本草食物相克相宜>>

内容概要

在李时珍的《本草纲目》中，介绍了很多药物与药物、食物与食物及药物与食物之间的相克相宜关系，这些为我们的日常饮食提供了科学的参考。

为了能满足人们的实际饮食需求，提高人们的科学饮食观念，我们特意编写了这本《本草食物相克相宜》，以期能给您的生活有所助益，使您在日常饮食中能真切地了解到各种食物、药物之间的宜忌，彻底改善您的饮食生活。

本书站在普通家庭日常生活的角度，通过传统中医理论和现代营养学两个途径，结合各种饮食文化和食物、药物知识，分析各种食物、药物之间的营养功能及相克相宜注意事项。

是居家饮食的实用宝典和食疗养生枕边书。

本书所列各种食物相克、相宜均出自我国医学典籍，有据可查，并结合现代营养学知识，内容丰富，通俗易懂，科学实用。

是居家必备的饮食宝典和养生工具书。

<<本草食物相克相宜>>

作者简介

孔令谦，男，四大名医孔伯华嫡孙，著名中医孔少华长子。

自幼随父临诊，尽得其传，其间拜著名太极拳家孙剑云为师，研习太极与养生之道。

多年来，根据中医学理论及孔门医学特点对养生进行系统研究，提出运动养生、饮食养生、自然疗法、文化养生四位一体模式。

著有《孔伯华及传

<<本草食物相克相宜>>

书籍目录

第一章 日常食物相克相宜 猪肉 猪肝 牛肉 羊肉 鸡肉 鸭肉 狗肉 雀肉 兔肉 鲤鱼 鲫鱼 鳊鱼 鳖 蟹 虾 生葱 姜 蒜 竹笋 韭菜 菠菜 鸡蛋 奶及奶制品 李子 柿子 核桃 枣 蜂蜜 糖 醋 茶 酒 第二章 常见中药与食物相克相宜 甘草 人参 当归 地黄、何首乌 白术、苍术 乌梅 半夏、菖蒲 茯苓 第三章 常见疾病与食物相克相宜 感冒 慢性肝炎及肝硬化 痢疾 糖尿病 高血压 肺结核 便秘 癌症 胆囊炎及胆结石 麻疹 水痘 百日咳 第四章 怀孕与食物相克相宜 蔬菜类 瓜果类 畜禽奶蛋类 水产类 谷豆类 调味品及中药类 附录一 食物中毒及解救法 毒蘑菇 马铃薯 苦杏仁、苦桃仁 扁豆 荔枝 菠萝 河豚鱼 鱼胆 毒蛤、贝类。

蚕蛹 甲状腺 酒精中毒 假酒中毒 附录二 加工食物的方法 附录三 孙真人逐月调养事宜 正月 二月 三月 四月 五月 六月 七月 八月 九月 十月 十一月 十二月

<<本草食物相克相宜>>

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>