

<<饮食本草>>

图书基本信息

书名：<<饮食本草>>

13位ISBN编号：9787801832764

10位ISBN编号：7801832760

出版时间：2005-01

出版时间：航空工业出版社

作者：安鼎

页数：342

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>

<<饮食本草>>

前言

现代社会，人人都懂“健康是金”的道理，但“健康”并不是富足生活的伴生物，不是一朝一夕就可以得来的，而是科学生活的伴生物，是长期日积月累的结果。

正当我们心满意足地享受经济发展带来的舒适生活时，正当我们为自己的美好生活努力打拼时，正当我们频频享用家庭收入提高带来的美味佳肴时，无意间，我们冷落了健康。

于是，高血压病、心脑血管病、肿瘤病、肥胖病和糖尿病乘机而入，成为威胁现代人健康的五大杀手。

这不能不说是现代化的一个悲哀——她提供给人们充裕的物质和精神产品，却没有教给我们要如何更好地生活。

2003年春，经历了突如其来的“非典遭遇战”之后，大众的目光再次投向科学，投向传统保健养生，希..

<<饮食本草>>

内容概要

本书站在普通家庭日常生活的视角上，通过传统中医药理论和现代营养学两个途径，结合饮食文化和动植物知识，用通俗、生动的笔法，去分析各种饮食原料的营养保健功能，并在实际运用方面给予操作性的指导，使大众能够在轻松的阅读当中获得知识和方法，从而达到将日常饮食起到寓于保健、康复之中，起到防病、治病之目的。

<<饮食本草>>

书籍目录

谷物篇 稻米 黑米 紫米 小米 薏米 小麦 大麦 燕麦 莜麦 荞麦 青稞 玉米 黄米 高粱 番薯 黑大豆 黄大豆 绿豆 芸豆 蚕豆 芝麻 蔬菜篇 大白菜 小白菜 圆白菜 韭菜 芹菜 菠菜 菜花 油菜 生菜 茄子 番茄 黄瓜 洋葱 茭白 茼蒿 萝卜 胡萝卜 雪里蕻 空心菜 莴笋 笋 冬笋 马铃薯 山药 芋头 荸荠 葫芦 南瓜 冬瓜 苦瓜 扁豆 荚 豌豆 豆腐 藕 莲子 菱角 荷叶 海带 肉禽篇 禽蛋与昆虫篇 水产篇 果品篇 饮品篇 其他篇

<<饮食本草>>

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>