

<<饮食本草>>

图书基本信息

书名：<<饮食本草>>

13位ISBN编号：9787806999387

10位ISBN编号：7806999388

出版时间：2007-4

出版时间：哈尔滨出版社

作者：胡文海

页数：404

字数：550000

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>>

### 内容概要

俗语道：民以食为天！

食物是人体营养最主要、最重要的来源，是维持生命之树的物质基础。

每天进食的食物，不但关乎我们的生活质量，而且决定着我们的健康。

营养学家发现：要想维持机体的健康，每周应该摄入30种以上不同的食物和饮品。

在更长的时期内，还要不断地调整，更换食物群，种类越多，调和越均衡越好。

人体千差万别，不同生理状态、患有不同疾病或从事不同工作的人们，都有着各自的食物及营养需求。

食物在应对种种不适和潜在疾病方面有着神奇的魔力，往往屡创奇迹，起到调节和辅助治疗的显著功效。

本书站在普通家庭日常生活的视角上，将近500种常见食物分门别类，通过传统中医药理论和现代营养学两个途径，以公正、亲切的态度，科学详尽地阐述各种食物的营养保健功能，并在实际运用方面给予操作性的指导，把人们最关注的健康知识融入日常饮食中，对现代家庭生活极具参考价值。

<<饮食本草>>

书籍目录

序言 食物决定健康 谷物篇 粳米 籼米 糯米 紫红糯米 糙米 黑米 香米  
 小米 薏米 黄米 玉米 玉米笋 高粱 小麦 小麦胚芽 大麦 青稞  
 燕麦 莜麦 荞麦 芡实 芝麻 糜子 豆篇 黄豆 黑豆 红豆 扁豆  
 绿豆 青豆 芸豆 蚕豆 豌豆 豇豆 豆沙 四棱豆 豆角 豌豆苗 黄豆  
 芽 绿豆芽 豆腐 臭豆腐 腐竹 豆腐干 蔬菜篇 山药 红薯 土豆 萝卜  
 胡萝卜 莲藕 荸荠 芹菜 芋头 洋葱 百合 茭白 菱角 荷叶 芦  
 荟 莴笋 茼蒿 蒜薹 青蒜 仙人掌 鱼腥草 芦苇 芦笋 竹笋 蒲公英  
 牛蒡 魔芋 苕蓝 大头菜 慈姑 芥蓝 菜花 西兰花 白菜 小白菜  
 韭菜 韭黄 菠菜 油菜 生菜 雪里红 空心菜 香椿 黄花菜 莼菜  
 马兰 马齿苋 蕨菜 芥菜 苋菜 薇菜 木耳菜 卷心菜 紫甘蓝 豆瓣菜  
 黄瓜 南瓜 冬瓜 苦瓜 丝瓜 佛手瓜 茄子 西红柿 莲子 青椒 葫  
 芦 西葫芦 食用菌篇 水果篇 坚果篇 肉食篇 禽蛋乳品篇 水产篇 调料篇 饮品篇 中药  
 材篇

<<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>