第一图书网, tushu007.com

<<常用食物功效速查表>>

图书基本信息

书名：<<常用食物功效速查表>>

13位ISBN编号：9787509116692

10位ISBN编号：7509116694

出版时间：2008-4

出版时间：人民军医出版社

作者：苗明三 编

页数：79

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

<<常用食物功效速查表>>

内容概要

本书从中医调理的视角，介绍日常生活中常见的200余种食物的性味、归经、功能和营养成分等，重点描述食物的食疗保健作用、适宜体质和食用注意事项。
它对家庭饮食调理具有重要的指导作用和参考价值。
　食物的偏性决定了每个人都应根据自己的体质和身体状况，有的放矢地选择食物。
本书从中医调理的角度对食物的营养、药性、功效等方面做了总结，选择200余种食物，重点介绍它们的适应病症、适宜体质和食用注意事项，希望帮助读者正确、快速地选择适合自己的食物，并能够科学配餐。

第一图书网, tushu007.com

<<常用食物功效速查表>>

书籍目录

一、食物供销速查表　（一）食物四性表门　（二）食物五味类别表　（三）四季养生食物表　（四）适龄食物养生表　（五）食物中毒解毒表　（六）抗癌食物表　（七）抗衰食物表门　（八）各种营养素对应食物速查表门　（九）健康食物表门二、常见食物　（一）五谷类　1.糯米　2.小米　3.小麦　4.大麦　5.大米　6.白芝麻　7.青稞　8.荞麦　9.粟米　10.紫糯米　11.黑米　12.粳米　13.燕麦　14.高粱米　15.玉米　16.籼米　17.薏米　（二）豆类及制品　1.刀豆　2.豆腐干　3.豆腐皮　4.腐竹　5.黄豆（大豆）　6.青豆　7.黑豆　8.赤小豆　9.绿豆　10.花豇豆　11.豌豆　12.蚕豆　13.四季豆　14.黄豆芽　15.豆浆　16.豆腐　17.豆腐乳　18.豆腐渣　（三）坚果类　1.龙眼肉　2.向日葵子（葵花子）　3.松子　4.核桃仁　5.核桃　6.桃仁　7.银杏　8.榛子　9.花生仁　10.栗子　11.杏仁　12.莲子　（四）蔬菜类　1.大头菜　2.水萝卜　3.木瓜　4.平菇　5.白菜　6.石花菜　7.冬瓜　8.生菜　9.龙须菜　10.竹笋　11.芋头　12.苋菜　13.芥菜　14.卷心菜　15.空心菜　16.苦菜　17.苦瓜　18.茭白　19.羊葱　20.荆芥　21.莴苣　22.甜萝　23.菜瓜　24.蕺菜　25.茼蒿　26.蕨菜　27.丝瓜（布瓜）　28.南瓜　29.西葫芦　30.瓠瓜　31.茄子　32.黄瓜　33.西红柿（番茄）　34.香椿　35.辣椒　36.香菜　37.葱　38.大蒜　39.胡萝卜　40.红薯　41.藕　42.白萝　43.土豆　……　（五）乳肉蛋类　（六）水果类　（七）水产类　（八）油脂类　（九）药食同源类

编辑推荐

《常用食物功效速查表》从中医调理的角度对食物的营养、药性、功效等方面做了总结，选择200余种食物，重点介绍它们的适应病症、适宜体质和食用注意事项，希望帮助读者正确、快速地选择适合自己的食物，并能够科学配餐。
食物的药性作用相对缓和，不是一餐饭、一杯饮就能显现，必须持之以恒地应用，才能使潜在功效慢慢发挥出来。
《常用食物功效速查表》编写过程中查阅了大量医学专著和食疗资料，在此对所引用文献的作者致以衷心的感谢。
《常用食物功效速查表》力求内容准确、充实，突出实用、能用和便捷等特点，以有益于读者查询和释疑，掌握饮食的调理知识和技巧。
《常用食物功效速查表》的编写方法和格式是我们的一种尝试，不足之处，敬请同仁批评、指正，以期再版时能进一步完善。

第一图书网, tushu007.com

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