<<汉方蔬果养生圣经>>

图书基本信息

书名:<<汉方蔬果养生圣经>>

13位ISBN编号: 9787538872194

10位ISBN编号: 7538872191

出版时间:2013-1

出版时间:黑龙江科学技术出版社

作者:《健康大讲堂》编委会编

页数:319

字数:250000

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

<<汉方蔬果养生圣经>>

内容概要

蔬果养生百科全解:精心挑选120种药用蔬果,每道蔬果都详细介绍其营养成分、食用药用部分、 用法用量、功能效用、保健应用,让你从此不再错误吃蔬果,让人人都找到最佳吃法。

对症速查治百病:每道药用蔬果都为您对症推荐十余个治病方,全书共收集1000个蔬果养生治病应用 ,科学权威、分类清晰、一目了然,教您把疾病吃回去,把免疫力吃出来,从明天开始,活出健康新 朝气。

<<汉方蔬果养生圣经>>

书籍目录 序言 巧选蔬果养生法 蔬果的六大养生保健功效 蔬菜也有"四气""五味" 水果的性味与体质养生 不同体质的养生法 水果的五色理论 蔬菜养生方 韭菜 香菜 姜 辣椒 山药 牛蒡 包菜 银耳 芋头 花菜 油菜 南瓜 胡萝卜 香菇 香椿 红薯 菠菜 黑木耳 猴头菇 蘑菇 竹芋 凉薯 芹菜 黄花菜 茄子 土豆 瓠瓜 丝瓜 加黄 落葵 芦笋 白萝卜

苦海 莲 寒 兵 兵

<<汉方蔬果养生圣经>>

竹笋 空心菜 水果养生方 杏 佛手柑 金橘 荔枝 桃 杨梅 榴莲 龙眼 樱桃 人心果 木瓜 石榴 白果 李子 菠萝蜜 柳橙 柑 红毛丹 板栗 凉粉果 菠萝 番石榴 番荔枝 爱玉

酪梨 葡萄

莲雾 莲子

橄榄

甘蔗

白梨

仙桃 枇杷

哈密瓜

火龙果 胖大海

草莓

型 梨

菱

椰子

罗汉果

西瓜

柚子香瓜

<<汉方蔬果养生圣经>>

桑葚 葡萄柚 山竹 猕猴桃 山楂 百香果 芒果 柿 香蕉 梅 马蹄 西红柿 枣 无花果 杨桃 柠檬 苹果 附录 常见病症适宜食用的蔬果及应忌食、少食的东西 附方应用 民间常用简方 人体中各种营养素的功用 常见水果、蔬菜属性表 富含维生素的蔬菜、水果 食物中尿酸含量表 常见酸性食物的酸度表 常见碱性食物的碱度表 常见食物中的胆固醇含量

养生厨房中的病症索引表

<<汉方蔬果养生圣经>>

章节摘录

版权页: 插图: 枣的养生厨房 慢性肾类引起脾虚水肿 用料红枣11.3克,红豆56.3克,冬瓜连皮487.5克,乌鱼l条(约150.0克),葱头少许。

制用法将枣、红豆、冬瓜、葱头洗净,入乌鱼(去鱼鳞和肠脏)内,清水适量,煲汤服食,不可加盐 ,每日1次。

说明本方所用的枣及葱头量不多,且和其他药同用能互相制约和排斥反常变化,所以无妨可以与鱼同用。

治则补脾,利水消肿。

气血两虚,补心养血用料南枣8枚,枸杞子30.0克,土鸡蛋1个。

制用法加水煎,鸡蛋熟后去蛋壳再煮一下,吃蛋渴汤。

肝胆气结引起的胆囊炎闷癌 用料鲜芹菜412.5克,红枣93.8克。

制用法共煲汤,分3次服。

又方干芹菜头225.0克,红枣93.8克。

制用法共煲汤,分3次服。

治则宜疏肝利胆,行气解郁。

产妇产后补养用佣料红枣30.0克,生姜4片,红糖30.0克,鸡蛋1个。

连服2~10天。

单纯性紫藤,过敏性紫藤用料生红枣10枚。

制用法洗净,每天嚼烂吞食,1日3次,连食10天左右,至紫藤全部消退止。

<<汉方蔬果养生圣经>>

编辑推荐

《汉方蔬果养生圣经》介绍了各类蔬菜和水果的养生知识。

这里有各式家常蔬果保健功效的介绍,这里有蔬果食用保健常识与食用禁忌的说明,更有针对蔬果养生的各种经典养生汉方,精美的图片搭配实用的知识点,让会生活的您快速成为家庭养生专家。

<<汉方蔬果养生圣经>>

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