

图书基本信息

书名：<<本草纲目蔬果排行金榜 100种蔬果食疗养生事典>>

13位ISBN编号：9787546322346

10位ISBN编号：7546322340

出版时间：2010-3

出版时间：吉林出版集团有限责任公司

作者：王学点

页数：224

字数：214000

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>

## 内容概要

医食同源，源自《本草纲目》的蔬果食疗养生法。

本书为你提供本草纲目蔬果排行金榜，是一部具有100种蔬果食疗养生的事典。

书中，中医师的建议将帮助您轻松挑蔬果，买对好蔬果；简单煮蔬果，做出营养餐；聪明吃，吃出好气色；巧妙治，祛除小病痛！

书籍目录

前言食物营养分类排行榜Part 1 蔬菜片 茎叶类 白菜 菠菜 油菜 苋菜 生菜 空心菜 韭菜 葱 芹菜 茭白 蒜薹 香菜 蕨菜 茼蒿 瓜菜类 黄瓜 冬瓜 南瓜 苦瓜 丝瓜 花蕊果实类 茄子 豌豆 扁豆 青椒 菜花 番茄 金针菜 根茎类 萝卜 胡萝卜 马铃薯 莲藕 荸荠 芋头 蒜 百合 洋葱 姜 菌类 木耳 竹荪 金针菇 银耳 香菇Part 2 水果篇 鲜果类 梨 桃 杏 李子 葡萄 苹果 香蕉 草莓 橙子 西瓜 柿子 大枣 荔枝 哈密瓜 柚子 龙眼 猕猴桃 山楂 椰子 柠檬 菠萝 樱桃 芒果 木瓜 无花果 梅子 石榴 橄榄 桑葚 干果类 干果类 核桃 栗子 松子 开心果 葵花子 莲子 花生 腰果Part 3 谷物杂粮篇 谷物类 小麦 燕麦 芝麻 玉米 小米 糯米 薏米 芡实 大米 黍米 豆类 黄豆 蚕豆 绿豆 红小豆 黑豆 豇豆 附录

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>