

<<本草纲目家常食疗宝典>>

图书基本信息

书名：<<本草纲目家常食疗宝典>>

13位ISBN编号：9787546345734

10位ISBN编号：7546345731

出版时间：2011-1

出版时间：吉林出版集团

作者：杨力 编

页数：239

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>

## <<本草纲目家常食疗宝典>>

### 内容概要

《本草纲目家常食疗宝典》的食养食疗以《本草纲目》为依据，结合《黄帝内经》的理论，甄选出日常生活中最常用的百余种食品，囊括了谷类、蔬菜、畜禽蛋、水产、菌藻豆、水果、花草茶等七类常见食物，配合家庭烹调，将《本草纲目》的精华引入到现代家庭生活的应用中来；并在食养的基础上，结合传统的药食同源，更加提高了药食的效力，从而有很强的实用性。

关于食物的性味归经、保健功效、药理解析，书中都参照《本草纲目》的相关记载，并结合现代医学研究的成果，以中西医结合的角度，深入浅出地一一阐释。

《本草纲目家常食疗宝典》还提示读者选用食材时的每餐适用量和食用禁忌，避免应用时出现错误，对身体健康造成不良影响。

另外，《本草纲目家常食疗宝典》还特别设置了食疗问诊单的栏目，针对常见疾病和一些不适症状，充分发挥常见食材的相应食疗作用，或口服或外敷，安全可靠，操作便捷，易于坚持。

## <<本草纲目家常食疗宝典>>

### 作者简介

杨力，中医养生专家、中医学专家、易学家、作家、学者，中国中医科学院教授、博士生导师，美国国际医药大学博士生院特聘博士生导师，北京《周易》研究会会长、中国作家协会会员。

20世纪80年代即以一部百万字巨著《周易与中医学》，蜚声海内外。目前累计印数已达15万册，现已有中、英、日、韩、汉繁体等多种版本在全世界畅销，影响甚大。

更以《中医运气学》《中医疾病预测学》奠定了其在中医学术界的地位。

首次将《易经》和《黄帝内经》相结合，并融会贯通儒家、道家、佛家及诸子百家，把有五千年历史的中华养生进行了升华提炼，从而将中华养生学推到了一个崭新的高度。为中华养生学作出了杰出的贡献。

近十年来，其数千场公益讲座深受老百姓的喜爱，并多次在中央电视台、北京卫视、山东卫视、辽宁卫视等媒体进行养生宣教。

<<本草纲目家常食疗宝典>>

书籍目录

PART 1 谷类坚果食疗本草糯米薏米小米玉米黑米荞麦燕麦大米小麦花生黑芝麻核桃仁松子仁栗子白果杏仁PART 2 蔬菜食疗本草大白菜卷心菜菜花山药红薯萝卜韭菜芋头苦瓜莲藕茄子芹菜胡萝卜南瓜冬瓜丝瓜黄瓜辣椒油菜茼蒿香椿土豆洋葱生姜大蒜大葱PART 3 畜禽蛋食疗本草牛肉羊肉兔肉鹌鹑蛋鸡蛋鸭肉鸽肉乌鸡鸡肉PART 4 水产食疗本草鲫鱼鲤鱼鳊鱼泥鳅鱿鱼甲鱼黄鱼牡蛎虾螃蟹海蜇海参PART 5 菌藻豆食疗本草黑木耳银耳海带紫菜香菇草菇金针菇猴头菇豆腐黑豆绿豆红小豆豌豆蚕豆PART 6 水果食疗本草桂圆山楂石榴梨荸荠香蕉苹果葡萄西瓜草莓桃子樱桃橘子木瓜荔枝大枣PART 7 花草茶饮食疗本草人参党参莲子枸杞子金银花百合当归黄芪菊花玫瑰花阿胶乌梅荷叶薄荷桑葚绿茶花椒醋蜂蜜索引附录

<<本草纲目家常食疗宝典>>

章节摘录

版权页：插图：

## <<本草纲目家常食疗宝典>>

### 编辑推荐

《本草纲目家常食疗宝典》：7类常见食材400多道科学烹调实例50余种常见病症食疗问诊单快速支招  
不同人群、各种病症400多个对症本草食疗方居家养生必需的500个特效食疗方凝聚食疗养生精华 倾情  
奉献对症美味食谱科学 专业 实用

<<本草纲目家常食疗宝典>>

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>