第一图书网, tushu007.com

<<饮食本草>>

图书基本信息

书名：<<饮食本草>>

13位ISBN编号：9787563420926

10位ISBN编号：7563420924

出版时间：2005-09

出版时间：延边大学出版社

作者：良石

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

本书站在普通家庭日常生活的角度上，通过对传统中医药理论和现代营养学两个途径，结合饮食文化和动、植物知识，用通俗易懂的笔法，分析各种饮食原料的营养保健功能，并在实际运用方面给以操作型的指导。
使读者朋友能在轻松的阅读中领悟知识和方法。
以便将日常包含起居寓于保健、康复之中，起到防病、治病的目的。

第一图书网, tushu007.com

书籍目录

植物篇
一、菜蔬类
大白菜
小白菜
油菜
菠菜
韭菜
生菜
卷心菜
芹菜
空心菜
苋菜
香菜
大葱
大蒜
姜
辣椒
青椒
黄瓜
冬瓜
丝瓜
南瓜
……
二、谷豆类
大米
黍米
黑米
薏米
芡实
高粱
荞麦
玉米
花生
芝麻
赤小豆
黄豆
豆腐
豆浆（腐竹）
黑豆
豇豆
绿豆
芸豆
蚕豆
豌豆
三、瓜果类

苹果
梨
桃子
李子
杏
杏仁
西瓜
番木瓜
草莓
甜瓜
哈密瓜
……
四、菌藻类
黑木耳
银耳
香菇
金针菇
猴头菇
松蘑
鸡腿蘑
竹荪
动物篇
调味篇
饮品篇

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