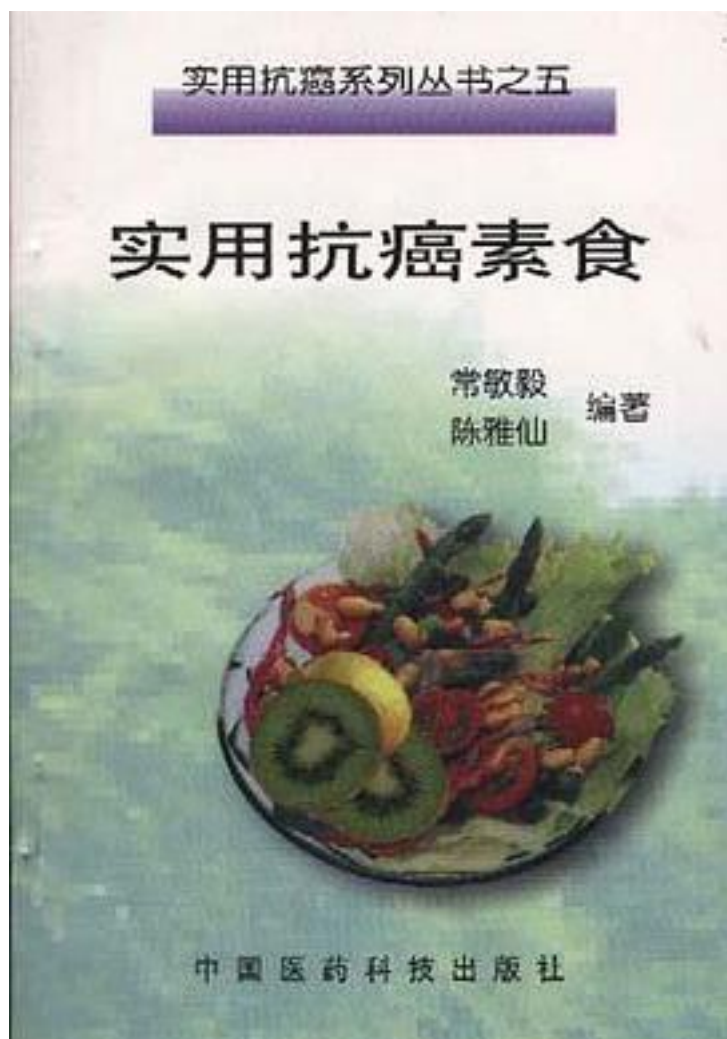


# 实用抗癌素食



[实用抗癌素食\\_下载链接1](#)

著者:常敏毅

出版者:中国医药科技出版社

出版时间:1999-07

装帧:平装

isbn:9787506720700

内 容 提 要

素食抗癌古今中外早已有之，美国参议院甚至拨款1亿美元来进行有关的研究。本书从营养学角度出发，收集了有关品种222种，除奶类外，均为植物性食品。每一种食品分为基源、别名、性味、功用、营养成分、简方、宜忌等，简洁明了，极为实用。使读者吃素而不失营养平衡，抗癌而不废素食辅助。指导读者科学地吃素，这便是本书的特色，适于癌症患者、家属及广大医护人员使用。

作者介绍:

目录: 目录

|      |  |
|------|--|
| 蔬菜类  |  |
| 萝卜   |  |
| 胡萝卜  |  |
| 花椰菜  |  |
| 蕪菜   |  |
| 莴笋   |  |
| 芥菜   |  |
| 苕菜   |  |
| 落葵   |  |
| 歪头菜  |  |
| 蕨菜   |  |
| 苦菜   |  |
| 纯菜   |  |
| 灰菜   |  |
| 竹笋   |  |
| 韭菜   |  |
| 菠菜   |  |
| 马兰   |  |
| 青菜   |  |
| 白菜   |  |
| 芹菜   |  |
| 胡荽   |  |
| 卷心菜  |  |
| 水芹   |  |
| 石头菜  |  |
| 山白菜  |  |
| 鸭儿芹  |  |
| 野葱   |  |
| 野韭菜  |  |
| 芸苔室菜 |  |
| 芥菜   |  |
| 龙须菜  |  |
| 昆布   |  |
| 黄瓜   |  |
| 丝瓜   |  |

[illegible]

西瓜  
仙桃  
龙眼  
罗汉果  
柠檬  
梨  
刺梨  
苹果  
香蕉  
菠萝  
柿子  
山楂  
杏子  
醋柳  
猕猴桃  
李子  
柚子  
白梨  
橄榄  
悬钩子  
桑椹  
枇杷  
大枣  
(附：甘蔗)  
粮食类  
粮薏米  
荞麦  
养麦  
稻米  
粟米  
玉米  
小麦  
小麥  
大麥  
糯米  
高粱  
扁豆  
豇豆  
赤小豆  
黄豆  
黑豆  
绿豆  
刀豆  
蚕豆  
芝麻  
莲子  
野芥  
药蔬  
白芷  
桔梗  
沙参  
旋花  
人参  
救军  
蕨麻  
沙蓬

枸杞子  
玉竹  
百合  
金龟子  
牛蒡子  
乌梅  
土三七  
酢浆草  
马齿苋  
酸模  
木犀  
七叶胆  
连钱草  
麦瓶草  
山药  
旋花  
粘鱼须  
马鞭梢  
蒲公英  
鱼腥草  
枸杞苗  
野菊  
茵陈  
羊蹄  
珍珠菜  
东风菜  
兔儿伞  
鸭跖草  
夏枯草  
小白花败酱  
山苦卖  
水杨梅  
龙芽草  
野蔷薇  
小蓟  
薄荷  
龙床草  
山牛蒡  
小叶柠条  
胡枝子  
无花果  
菊花  
金银花  
菊芋  
(附：茶叶)  
坚果类  
核桃仁  
白果  
海松子  
葵花子  
花生  
榧子  
榛子

栗子  
真菌类  
地耳  
平菇  
茯苓  
银耳  
猴头菇  
蘑菇  
香菇  
木耳  
调料类  
小茴香  
花椒  
胡椒  
大茴香  
薤白  
甘草  
桂皮  
丁香  
陈皮  
蜂蜜  
醋  
酱  
盐  
菜籽油  
茶油  
豆油  
麻油  
葵花籽油  
花生油  
奶类  
牛奶  
羊奶  
附录  
附录1：素食抗癌应用举要  
附录2：世界健康良好人群  
饮食文化特点  
附录3：素食者及其饮食文  
化  
• • • • • ([收起](#))

[实用抗癌素食\\_下载链接1](#)

标签

评论

-----  
[实用抗癌素食\\_下载链接1](#)

书评

-----  
[实用抗癌素食\\_下载链接1](#)