

食疗宝典



[食疗宝典 下载链接1](#)

著者:林才生 于清 杨润松

出版者:辽海出版社

出版时间:2005-1

装帧:简裝本

isbn:9787807110989

本书选用了家庭常用食物177种。对所选用的每种食物的来源与科属、命名与出处、别名与产地、性味、归经、主治、功效、营养成分、主要药理作用等作了一一说明，另外还有效验方剂、食疗方法、古代文献摘要、用量与用法及注意事项等内容。

书中所选的治病验方属家庭或防病治病的经验方法，其中也有一部分为中医临床常用验方，对一些常见病和慢性病有不错的疗效，且无毒副作用。但是属中药治病范围内的只是一小部分，远非全部。因为作者编撰本方的目的在于通过对书中选用的177种食物的合理搭配和合理饮食，从基础开始，最大的程度地吸收这些食物的营养成分，发挥其药用作用，避免因食物搭配不合理而导致营养流失，从而引导人们踏上健康长寿之路，防

治和辅助治疗疾病。

作者介绍:

目录: 第一章 蔬菜类
第一节 茎叶类

- 1、韭菜
- 2、旱芹
- 3、莴苣
- 4、苦苣菜
- 5、菠菜
- 6、茼蒿
- 7、冬葵
- 8、碧达菜
- 9、芫荽
- 10、油菜
- 11、大白菜
- 12、小白菜
- 13、包心菜
- 14、芥菜
- 15、苋菜
- 16、蕹菜
- 17、· · · · · (收起)

[食疗宝典 下载链接1](#)

标签

评论

[食疗宝典 下载链接1](#)

书评

[食疗宝典_下载链接1](#)