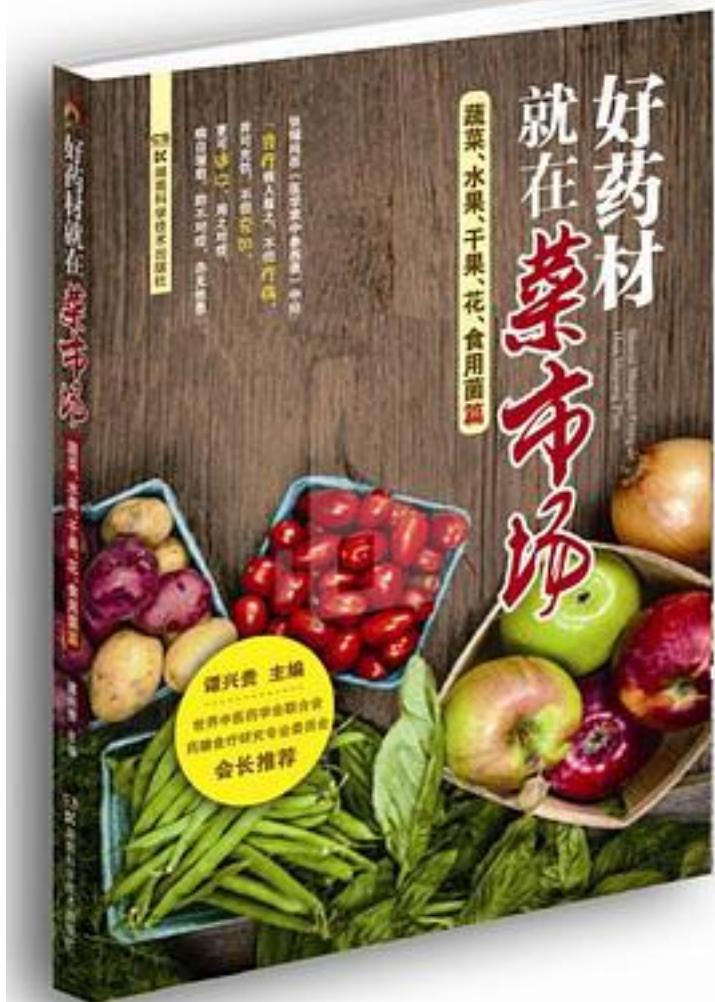


好药材就在菜市场



[好药材就在菜市场_下载链接1](#)

著者:谭兴贵

出版者:

出版时间:2015-3-20

装帧:平装

isbn:9787535782069

●全面涵盖日常食材400多种——包括每种食材的性味归经、药效、用法用量、药用方

法、营养成分、食疗方选介绍。

●作者权威——世界中医药学会联合会药膳食疗研究专业委员会会长谭兴贵主编。

本书由世界中医药学会联合会药膳食疗研究专业委员会会长谭兴贵主编，书中收集了包括粮食、调味品、肉蛋、水产、蔬菜、水果、干果、花、食用菌类的近400种食物，针对每种食物具体都介绍了性味归经、药效、用法用量、药用方法、营养成分、食疗方选等几个方面的内容。

作者介绍：

谭兴贵，湖南中医药大学，中医养生学/药膳学

教授，硕士导师，世界中医药学会联合会药膳食疗研究专业委员会会长、国际药膳食疗学会（香港）执行会长、中国药膳研究会常务理事、湖南省药膳食疗研究会会长。

目录: 第一部分 粮食类

粮食

粳米

糯米

粟米

荞麦

大麦

.....

豆类

黄豆

黑豆

赤小豆

绿豆

绿豆芽

.....

第二部分 调味品类

调味品

花生油

豆油

茶油

棉花油

大葱

.....

饮品

茶叶

咖啡

白酒

葡萄酒

第三部分 肉蛋类

畜肉

牛肉

牛肝

牛肚

牛鞭

牛髓

.....

禽肉

水鸭
家鸭
鸭血
家鹅
鹧鸪
.....

奶蛋
人乳
牛奶
羊奶
马奶
鸡蛋
.....

第四部分 水产类

淡水鱼
黄花鱼
泥鳅
鳝鱼
鳜鱼
黑鱼
鲫鱼
.....

海水鱼
海鳗
带鱼
马面鱼
屯
鳕鱼
鯷鱼
.....

介壳
牡蛎肉
蛤蜊肉
蚬肉
鲍鱼
淡菜
.....

两栖爬行类
乌梢蛇
青蛙

第五部分 昆虫类

蚱蜢
九香虫
蚕砂
蚕蛹
蚕蛾
.....

附表

• • • • • (收起)

[好药材就在菜市场](#) [_下载链接1](#)

标签

饮食

食材

生活

方法论

养生

评论

[好药材就在菜市场_下载链接1](#)

书评

[好药材就在菜市场_下载链接1](#)