

# 《五谷妙用》

## 书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2011年01月01日

开本：24开

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787509142950

## 内容简介

本书分上、下两篇。上篇介绍了15种谷类食物的性味、功效及食养常识等；下篇介绍了多种疾病的五谷疗法，列举了近580余种巧用五谷防病治病良方，凸显“简、便、廉、验”之特色。本书对于每一个家庭都非常实用，诚为广大读者防病强身、康复养生的良师益友。

## 目录

上篇 五谷杂粮养天年

追根溯源话五谷

古人眼中的五谷

《内经》中的“五谷为养”

养生保健话五谷

稻米健脾又养胃

养心安神唯小麦

荞麦保健“地位高”

玉米抗癌又抗衰

高粱糯香美如饴

薏苡仁健脾抗癌

粟米开胃补虚损

“豆中之王”唯大豆

黑豆保健老少咸宜

消暑解毒说绿豆

健脾祛湿话扁豆

利湿解毒赤小豆

防癌抗癌多吃豆

红薯头顶二“桂冠”

……

巧用五谷治百病

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www.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)