

# 《中华药用蔬果疗效便典（解读蔬果药疗效果及食疗方）》

## 书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2011年09月01日

开本：32开

纸张：铜版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787533750886

## 编辑推荐

罗所有瓜果蔬菜，详细列出其来源、食疗禁忌、性味归经，提供药疗效果、食疗方。

天然食疗 健康简便

蔬菜自饶风味 佐賢养以清供

## 内容简介

本书分为“蔬菜篇”和“水果篇”两部分，详细介绍了各种蔬菜、水果的来源、别名，并配有数据详尽的营养成分表；同时，还专门开辟了性味归经、药疗效果、中医解读等条目，从中医、中药角度全面介绍。此外，本书从营养学方面出发，精选出一道道营养美味的食疗方，并详细介绍其食疗功效、制作材料、制作方法等，将人们非常关注的养生、祛病知识融入日常饮食中，让读者在品尝美食佳肴的同时促进身体健康。

## 目录

蔬菜篇  
卷心菜  
黄芽白菜  
小白菜  
青菜  
空心菜  
生菜  
油菜  
芥蓝  
油麦菜  
芹菜  
水芹菜

苋菜  
野苋菜  
[显示全部信息](#)

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)