

《食物也治病》

图书基本信息

书名：《食物也治病》

13位ISBN编号：9787117168656

10位ISBN编号：711716865X

出版社：冯运、章燕、冯殿恩、靳令经 人民卫生出版社 (2013-04出版)

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《食物也治病》

书籍目录

一、水产品1. 黄鱼2. 黑鱼3. 银鱼4. 鲫鱼5. 鲇鱼6. 鳊鱼7. 带鱼8. 鳊鱼9. 马面纯10. 鳕鱼11. 鲑鱼12. 三文鱼13. 鳗鲡14. 平鱼15. 鱿鱼16. 墨鱼17. 鲍鱼18. 甲鱼19. 乌龟20. 黄鳝21. 泥鳅22. 河豚23. 螃蟹24. 梭子蟹25. 虾26. 淡菜27. 扇贝(干贝)28. 螺蛳29. 田螺30. 海带31. 紫菜32. 石花菜33. 龙须菜34. 海参35. 牡蛎36. 蛭子37. 蛤蜊38. 海蜇39. 鲢鱼40. 鲤鱼41. 鲈鱼二、肉类1. 牛肉2. 羊肉3. 猪肉4. 驴肉5. 狗肉6. 兔肉7. 猪蹄8. 火腿9. 猪肚10. 猪血11. 猪肝三、禽蛋类1. 鸡肉2. 鸭肉3. 鹅肉4. 鸽子5. 鹌鹑6. 鸡蛋7. 鸭蛋8. 皮蛋9. 咸鸭蛋四、奶类1. 牛奶2. 酸奶3. 奶酪4. 羊奶参考文献

《食物也治病》

编辑推荐

俗话说“民以食为天”。自古以来，食物一直是民间用来防治疾病的“灵丹妙药”。中医学倡导“医食同源”、“药食同源”，我国历代医家都十分重视“食疗”观念，主张“药疗”不如“食疗”。如唐代大医学家孙思邈在《千金方》中说：“凡欲治疗，先以食疗，既食疗不愈，后乃用药尔。”冯运等编著的《食物也治病(鱼肉禽蛋奶篇)》所主张的“食疗”都取自人们日常生活中常见的天然食物，具有取材简便实用，疗效独特，即使长期食用也不会产生耐药或毒副作用的优点，所涉及的食材主要包括以下几类：水产类、肉类、禽蛋类等。

《食物也治病》

版权说明

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.tushu111.com