

《好药材就在菜市场》

图书基本信息

书名：《好药材就在菜市场》

13位ISBN编号：978753578206X

出版时间：2015-3-20

作者：谭兴贵

页数：308

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

《好药材就在菜市场》

内容概要

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。

《好药材就在菜市场》

作者简介

谭兴贵，湖南中医药大学，中医养生学/药膳学教授，硕士生导师，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。

书籍目录

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

鹌鹑

.....

奶蛋

人乳

牛奶

羊奶

《好药材就在菜市场》

马奶

鸡蛋

.....

第四部分 水产类

淡水鱼

黄花鱼

泥鳅

鳝鱼

鳊鱼

黑鱼

鲫鱼

.....

海水鱼

海鳗

带鱼

马面鱼屯

鳕鱼

鲟鱼

.....

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

《好药材就在菜市场》

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