

<<蔬菜食疗养生法>>

图书基本信息

书名：<<蔬菜食疗养生法>>

13位ISBN编号：9787538428087

10位ISBN编号：7538428089

出版时间：2004-1-1

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：贺丰年

页数：185

字数：110000

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：<http://www.tushu007.com>

## <<蔬菜食疗养生法>>

### 内容概要

常吃新鲜蔬菜，可以有效控制你的体重，减少罹患疾病的危险，促进健康，延年益寿。

“蔬菜疗法”撷取新鲜蔬菜的高营养价值，调和天然药物养生治病的功效，烹制出具有滋补、食疗功效的药膳。

书中详细介绍了各种蔬菜的营养成分，食疗功效以及正确烹饪秘诀，让你放心吃出好滋味，养生、治病又美容。

## <<蔬菜食疗养生法>>

### 书籍目录

第一篇 吃蔬菜好处多第一章 蔬菜的营养价值 维生素 矿物质 纤维素 蛋白质及脂肪第二章 吃蔬菜的好理由第二篇 蔬菜养生食疗百科第一章 叶菜类的养生食疗方 1 雪里蕻：提神醒脑消除疲劳 2 韭菜：补肾起阳治疗阳痿 3 油菜：活血化瘀降低血脂 4 苋菜：提高免疫力的“长寿菜” 5 大白菜：降低胆固醇预防心血管疾病 6 小白菜：润泽皮肤延缓衰老 7 包心菜：防止骨质疏松症 8 菠菜：缺铁性贫血的救星 9 芹菜：高血压降血压的圣品 10 茼蒿：防止记忆力减退 11 莼菜：清热解毒降低血糖第二章 根茎类的养生食疗方 1 甘蓝：治疗胃、十二指肠溃疡 2 山药：妇女白带多、频尿的克星 3 莲藕：清热凉血的食疗佳品 4 莴苣：主治腹胀、消化不良 5 胡萝卜：补肝明目治疗夜盲症 6 芜菁：防治结肠癌、肝癌 7 萝卜：主治食积胀满、偏头痛 8 葛根：扩张血管预防心肌缺血、梗塞 9 马铃薯：保持体内酸碱平衡美容养颜 10 茼蒿：消除咽喉、牙龈肿痛 11 百合：润肺止咳宁心安神 12 荸荠：预防感冒、脑炎传染 13 竹笋：消油腻解酒毒 14 芋头：防治肿瘤、淋巴结核 15 洋葱：最有效的天然抗癌物 16 慈姑：能消肿解百毒 17 红薯：抗衰老防止动脉硬化第三章 豆类的养生食疗方第四章 瓜果类的养生食疗方第五章 调味蔬菜的养生食疗方第六章 菌藻类的养生食疗方第七章 花类的养生食疗方

<<蔬菜食疗养生法>>

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:<http://www.tushu007.com>