

<<五色蔬菜健康法>>

图书基本信息

书名：<<五色蔬菜健康法>>

13位ISBN编号：9787538437676

10位ISBN编号：7538437673

出版时间：2008-6

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：康石

页数：263

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>

## <<五色蔬菜健康法>>

### 内容概要

会吃蔬菜就应该吃出营养、会吃蔬菜就应该吃出健康、会吃蔬菜就应该吃出美味，这是现在都市人由温饱转向小康的完美体现。

您知道蔬菜的营养成分吗？

您了解蔬菜的挑选保存吗？

您知道这些蔬菜的做法及新疗法吗？

相信本书能为您的生活增加乐趣带来享受。

## <<五色蔬菜健康法>>

### 书籍目录

青春白蔬菜 镇痛抗艾滋——蘑菇 血管清理剂——菜花 水中之王——茭白 可观可食——百合 滑嫩似牡蛎——平菇 减肥美白上品——冬瓜 清脆爽口——莲藕 健脑增智——金针菇 防癌除脂——绿豆芽 蔬中一绝——竹笋活力绿蔬菜 厨房药物——芹菜 美容首选——黄瓜 洁肤抗衰老——菠菜 通便防痔——蒜薹 润泽肌肤——西葫芦 黑亮秀发的卫士——青椒 催眠抗毒——生菜 防癌除口臭——空心菜 生吃热炒均相宜——莴笋活力绿蔬菜 健脾消肿——扁豆 开胃增食欲——茼蒿 菜里唯有白菜鲜——大白菜 树上的蔬菜——香椿 蔬菜皇冠——西兰花 君子菜——苦瓜 提神醒脑——芥菜 抗癌能手——卷心菜 健脑美容——丝瓜 翠绿可爱——油菜养颜红蔬菜 菇中之王——红菇 护肤养颜——西红柿 水果萝卜——红萝卜 延年益寿——红薯 糖尿病克星——南瓜 菜中皇后——洋葱 红色牛排——红辣椒 幸福黑蔬菜 素中之荤——黑木耳 亦蔬亦粮——芋头 保肾降糖——山药 含碘冠军——海带 治痛经，疗内痔——黑茄子 元气黄蔬菜 名贵菜肴——猴头蘑 民间山珍——香菇 菌中皇后——竹荪 最天然，最健康——黄豆芽 健脑佳品——黄花菜 名虽土，营养不土——土豆附录1 季节蔬菜速查表附录2 蔬菜营养速查表

## <<五色蔬菜健康法>>

### 章节摘录

**青春白蔬菜 蘑菇 特性成分** 蘑菇的是真菌中的一类，即担子菌的子实体。食用蘑菇是理想的天然食品或多功能食品，据分析，蘑菇中含蛋白质、脂肪、碳水化合物、磷、铁、钙、灰分、粗纤维，以及18种氨基酸，其中有8种是人体必需的。

**营养功效** 1.现代医学表明，蘑菇对病毒性疾病有一定的免疫作用。其所含的蘑菇多糖和异蛋白具有一定的抗癌活性，能抑制肿瘤的发生、发展。所含的酪氨酸酶能溶解一定的胆固醇、降低血压，是一种降压剂。

2.所含的胰蛋白酶、麦芽糖酶、解朊酶有助于食物的消化。中医认为，该菌味甘平，有提神、消食、平肝阳等作用。

3.蘑菇具有镇痛功效，对关节炎等疾病也有一定的疗效。4.现代研究发现，蘑菇里含有多种抗病毒成分，有些蘑菇能增强人体免疫机能，甚至能降低接受器官移植手术的病人产生排异反应的危险。

科学家希望能提炼出蘑菇中的有效成分，以用于治疗病毒引起的疾病，如慢性疲劳综合症、丙型肝炎甚至艾滋病等。

**当令季节** 一年四季除早春及冬季外，其他季节都有相应种类的蘑菇出现，以8、9月份最为多见。

**挑选保存** 好蘑菇的盖和柄多呈白灰色。如有发黄，不是老了，就是被污染了。蘑菇中的上品菇盖圆，盖面光滑平展，边缘肉厚，菇柄短粗。而下品则菇盖边缘薄有皱，菇柄长，下有白毛。菇盖的直径越大代表蘑菇越老。买时还要留意外包装上标注的“最佳食用期”字样。

<<五色蔬菜健康法>>

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>