

<<蔬菜健康食疗法>>

图书基本信息

书名：<<蔬菜健康食疗法>>

13位ISBN编号：9787501523368

10位ISBN编号：7501523363

出版时间：1999-09

出版时间：知识出版社

作者：李映青

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>

## <<蔬菜健康食疗法>>

### 内容概要

本书针对平时最常食用的蔬菜，以最轻松浅显的方式，介绍其所含的成分、营养及对身体的帮助，并且告诉您如何选购、贮存、调理，祈盼能提供读者更完美的健康饮食观。

## <<蔬菜健康食疗法>>

### 作者简介

#### 作者简介

李映青，历任出版社编辑、主编先后参与完成多部医学丛书现任保健之友社主编，对自然疗法之研究，投入颇多心力著有《食补养生的奥秘》（金菠萝出版）、《美丽小偏方》（跃升出版）、《食品健康禁忌与妙用》（旺文社出版）等著作其他著述散见于各大报章杂志。

## <<蔬菜健康食疗法>>

### 书籍目录

- 1洋葱 清肺防血栓
- 2老姜嫩姜 一样好
- 3茄子 哮喘、虚冷不宜多吃
- 4 “马铃薯浓汤” 最佳钾疗法
- 5莲藕汁 防治溃疡效果好
- 6韭菜 可排除体内废物
- 7大蒜 神效历久弥新
- 8胡萝卜 加油营养不打折
- 9白菜 治便秘防痔疮
- 10 南瓜 降血糖的食疗圣品
- 11 常吃青葱 好处多多
- 12 萝卜生吃熟食主治不同
- 13 香菇 食用前切记晒一晒
- 14 花生 产奶催乳的秘方
- 15 每天吃芝麻 防老生黑发
- 16 豆芽 可避免癫痫的发作
- 17 玉米 全能的食疗良方
- 18 绿芦笋 防癌降血压
- 19 芹菜 具有避孕的作用
- 20 番薯 天然的通便驱虫剂
- 21 荷兰芹 消除异味和口臭
- 22 海藻 减肥治肿块
- 23 竹笋 膳食纤维的大本营
- 24 红辣椒 内服外用两相宜
- 25 多吃青椒 强化血管壁
- 26 蘑菇 能提升人体免疫力
- 27 葛苣 改善视神经机能
- 28 茼蒿 高铁高钙的补充剂
- 29 花椰菜 抗癌蔬菜的明日之星
- 30 冬瓜 利尿化痰消水肿
- 31 高丽菜 生吃最有营养

<<蔬菜健康食疗法>>

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>