

<<吃对蔬菜排好毒>>

图书基本信息

书名：<<吃对蔬菜排好毒>>

13位ISBN编号：9787506474993

10位ISBN编号：7506474999

出版时间：2011-7

出版时间：中国纺织

作者：林素菊

页数：237

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>

## <<吃对蔬菜排好毒>>

### 内容概要

林素菊的《吃对蔬菜排好毒》精心挑选了80种常见蔬菜，青翠的叶菜类、可口的果菜类、裹腹充饥的根茎菜类、鲜嫩的花菜类和其他一些具有保健价值的蔬菜，图文并茂，详细介绍了每种蔬菜的上市季节、营养成分、食用性质、健康功效、饮食宜忌、选购秘诀、保存要点、厨房妙招，并推出相应的特效食谱和实用小偏方，提供了一个丰富多样的菜篮子，让读者任意选取、巧妙搭配。

## <<吃对蔬菜排好毒>>

### 作者简介

林素菊

中国农业大学食品科学与工程专业博士，专业方向农产品加工及贮藏工程，主要从事食品安全、营养流行病学研究，于Food

Chemistry、食品学会等发表论文数篇，提供证明材料。

目前从事公共卫生、食品安全、社会公共服务等方面的研究咨询工作，参与了中国疾病预防控制中心、北京市卫生局、北京疾病预防控制中心等机构的多项研究工作，研究成果获高度认可。

## <<吃对蔬菜排好毒>>

### 书籍目录

#### 第一章 开启蔬菜健康密码

蔬菜营养全解析  
五色蔬菜补五脏  
蔬菜也有四性五味  
看体质选蔬菜  
食用蔬菜有宜忌  
四季蔬菜养生

#### 第二章 叶菜类

菠菜——维生素的宝库  
芹菜——天然降压药  
油菜——美肤良菜  
油麦菜——富矿生食菜  
小白菜——吃出水灵  
大白菜——百菜之王  
圆白菜——治胃病的良药  
茼蒿——植物营养素  
茼蒿——千金菜  
韭菜——起阳草  
芥菜——菜中甘草  
香菜——佐味佳蔬  
空心菜——南方奇蔬  
西芹——肠胃清道夫  
生菜——最适合生吃  
芥菜——长寿菜  
芥蓝——消食开胃  
马齿苋——天然抗生素  
苋菜——补血良菜  
雪里红——腌菜珍品  
椿芽——助孕素  
茴香——开胃佐料  
莼菜——水中抗癌菜  
豆苗——美肌圣品  
娃娃菜——抗癌佳品  
蕨菜——山菜之王  
鸡毛菜——天然镇静剂

#### 第三章 果菜类

辣椒——开胃第一名  
番茄——抗癌又养颜  
黄瓜——美容瘦身都靠它  
茄子——血管卫士  
西葫芦——最佳美容品  
丝瓜——美人蔬  
南瓜——植物界最大的浆果  
冬瓜——白玉珍藏  
苦瓜——君子菜

## <<吃对蔬菜排好毒>>

玉米——皇冠上的珍珠  
扁豆——健脾和胃素补佳品  
豌豆——高纤绿宝石  
四季豆——止呕良蔬  
蚕豆——绿色牛奶  
豇豆——豆中上品  
毛豆——女人恩物  
芸豆——成甜两吃  
菱角——水中落花生

### 第四章 根菜类/茎菜类/花菜类

胡萝卜——护眼大使  
白萝卜——小人参  
山药——养胃宰相  
甘薯——抗癌明星  
牛蒡——媲美人参  
百合——止咳良药  
芋头——补虚佳品  
土豆——地下苹果  
魔芋——瘦身魔力宝贝  
莲藕——生熟两用  
竹笋——油脂杀手  
茭白——水中人参  
芦笋——全面抗癌  
荸荠——地下雪梨  
慈姑——救荒本草  
洋葱——杀菌能手  
大葱——提神配菜  
香葱——调味圣品  
大蒜——天然抗菌素  
生姜——止呕抗衰  
菜花——穷人的医生  
西兰花——蔬菜皇冠  
黄花菜——健脑忘忧

### 第五章 其他类别蔬菜

豆芽菜——清心养身  
海带——含碘冠军  
紫菜——海洋黑金  
银耳——长生不老药  
黑木耳——素中之荤  
香菇——山珍之王  
口蘑——草原明珠  
金针菇——增智菇  
草菇——放一片，香一锅  
平菇——素中鲍鱼  
猴头菇——蘑菇之王  
榛蘑——东北第四宝

### 第六章 吃对蔬菜，健康加分

<<吃对蔬菜排好毒>>

糖尿病  
高血压  
高血脂  
便秘  
贫血  
胃病  
感冒  
咳嗽  
失眠  
月经不调  
瘦身  
美肤  
孕产期呵护  
婴幼儿喂养  
老年人保健  
抗辐射  
抗疲劳  
抗压力  
抗衰老  
防癌抗癌  
调理肠胃  
增进食欲  
清热消暑  
缓解酸痛  
祛湿消肿  
缓解腹泻  
缓解咽喉肿痛

附录1

养护五脏的蔬菜速查  
养肝  
护心  
健脾  
润肺  
补肾  
五脏排毒时间表

附录2

按拼音快速查找蔬菜

<<吃对蔬菜排好毒>>

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>