

<<蔬菜总动员>>

图书基本信息

书名：<<蔬菜总动员>>

13位ISBN编号：9787514300802

10位ISBN编号：7514300805

出版时间：2011-5

出版时间：王云、孙立新 现代出版社 (2011-05出版)

作者：王云，孙立新 著

页数：180

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>

## <<蔬菜总动员>>

### 内容概要

孔子在《论语·乡党》篇中提出：“肉虽多，不使胜食气。”即指出，无论什么场合，肉类菜肴再多，亦不可食肉超过食谷、食菜。这一论述框定了中华民族传统膳食结构中动物性食物与植物性食物的大致比例，而且此膳食模式一直流传至今。

## <<蔬菜总动员>>

### 作者简介

王云，高级营养师、科普作家。

为餐饮业、部队、院校、企业等单位做了大量的营养、食品、烹饪等专业培训及社区大众科普讲座。

被多家企业、院校聘为美食营养专家、顾问。

首都保健营养美食学会理事，《中国旅游之窗》《健康》《中华美食药膳》《时尚健康——男士》等多家科普刊物的专栏作家、营养专家、高级顾问，为数十家报刊、杂志撰写大量科普文章。

出版图书《经典名菜话营养》《运动员营养膳食》，合著《考生营养膳食》《食苑诗赋》等。

孙立新，高级烹饪技师，“中华十大名厨”之一，“五一”劳动奖章获得者。

北京便宜坊烤鸭集团副总。

## &lt;&lt;蔬菜总动员&gt;&gt;

## 书籍目录

叶菜类1. 佳蔬良药——芹菜2. 养血又止血——菠菜3. 养胃利小便——大白菜4. 提神健胃——韭菜5. 驱风解毒——香菜6. 补肾健胃——圆白菜7. 健脑消烦——黄花菜8. 和脾利湿——茼蒿9. 解热利肠胃——油菜10. 发表通阳——大葱11. 天赐药物——菜花12. 温中利气——芥菜13. 清热解毒——芦荟根茎类14. 小人参——胡萝卜15. 菜粮皆佳——土豆16. 奇功异效——萝卜17. 清热养阴——笋18. 健胃散寒——姜19. 健脾固精——山药20. 健脾补五脏——莲藕21. 除烦解热毒——茭白22. 温肺化痰——洋葱23. 抗癌防癌——芦笋24. 通经脉利气——莴笋25. 行气又暖胃——大蒜瓜菜类26. 清热泻火——冬瓜27. 菜粮兼备——南瓜28. 清暑明目——苦瓜29. 药食皆佳——丝瓜30. 减肥美容——黄瓜31. 清热利尿——葫芦32. 清润滋养——木瓜茄菜类33. 健康之果——西红柿34. 望名生畏——辣椒35. 通络散瘀——茄子

## <<蔬菜总动员>>

### 章节摘录

版权页：插图：著名医药学巨匠李时珍指出：“饮食者。人之命脉也！

”。

科学的饮食是实践养生保健、提高全民健康素质的重要手段。

《食苑健康》丛书立足于“养生当论食补”的原则，落实于家庭烹饪的实践，将现代营养学建立的平衡膳食的理论与传统饮食文化相结合，介绍了大量日常食物原料的特点、营养和养生功能。

是一套不可多得的大众食疗养生读物。

古人云：“食以善人，食亦杀人！

”在西方发达国家，膳食不平衡是疾病的主要根源。

而对健康危害最大的是美式“洋快餐”及其他失去自然属性的食品。

2002年2月15日埃菲社发自北京的报道《中国传统深受西方风尚冲击》指出：“从战国时代以来的数千年中，中国的古老传统一直得以保存，但现在却仿佛屈服于不可抗拒的西方生活方式……从美国那里

。

中国模仿到的是最糟糕的东西‘洋快餐’！

”由于“洋快餐”具有三高（高热量、高脂肪、高蛋白质）、三低（低矿物质、低维生素和低膳食纤维）的特点，被国际营养学界称为“能量炸弹”和“垃圾食品”。

## <<蔬菜总动员>>

### 媒体关注与评论

孔子在《论语·乡党》篇中提出：“肉虽多，不使胜食气。

”即指出，无论什么场合，肉类菜肴再多，亦不可食肉超过食谷、食菜。

这一论述框定了中华民族传统膳食结构中动物性食物与植物性食物的大致比例，而且此膳食模式一直流传至今。

——卫生部健康教育首席专家 赵霖

## <<蔬菜总动员>>

### 编辑推荐

《蔬菜总动员:食不可无青》以食治之，食疗不愈，然后命药，距今六千年前的新石器时代我们的祖先就开始种植蔬菜，看似貌不出众的蔬菜对健康的作用却不可小视。

<<蔬菜总动员>>

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>