

<<果蔬中的养生智慧>>

图书基本信息

书名：<<果蔬中的养生智慧>>

13位ISBN编号：9787536952591

10位ISBN编号：7536952597

出版时间：2012-4

出版时间：陕西科学技术出版社

作者：樊岚岚

页数：353

字数：270000

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>

## <<果蔬中的养生智慧>>

### 内容概要

《果蔬中的养生智慧》全面介绍了多种果蔬的特性及其食用技巧、果蔬与疾病、果蔬与美容护肤、不同人群食用果蔬的方法等内容，无论你是谁，都会在书中找到适合的内容，只要你读了，并因循而为，它都会为你的健康出一把力。

## <<果蔬中的养生智慧>>

### 书籍目录

#### 健康好帮手—蔬菜、水果养生谈

##### 第一章 健康知识大扫描

###### 第一节 食物的四性

001. 寒凉性食物

002. 温热性食物

003. 平性的食物

###### 第二节 食物的五色

001. 红色食物

002. 黄色食物

003. 黑色食物

004. 白色食物

005. 绿色食物

###### 第三节 食物的五味

001. 酸味食物

002. 苦味食物

003. 甘味食物

004. 辛味食物

005. 咸味食物

###### 第四节 个人体质细体察

###### 第五节 四季饮食调养各不同

001. 春季

002. 夏季

003. 秋季

004. 冬季

#### 第二章 蔬菜健康储备库

##### 第一节 发掘蔬菜中的营养宝藏

001. 维生素

002. 矿物质

003. 纤维素

004. 芳香油

##### 第二节 蔬菜让你更健康

001. 美容美颜

002. 瘦身美体

003. 利于排毒

004. 均衡饮食

005. 降脂降压

006. 健脑作用

##### 第三节 蔬菜的科学进食

001. 食用新鲜的蔬菜, 不食久存的蔬菜

002. 蔬菜生吃时, 一定要洗干净

003. 做菜时要先洗再切, 不要切后再冲洗

004. 炒菜时要高温短时, 不要用小火

005. 烧好菜要马上吃, 不要久放

006. 吃饭时应先吃蔬菜

007. 吃菜要荤素搭配

<<果蔬中的养生智慧>>

第二篇 吃对果蔬——吹响健康养生的集结号

第三篇 祛病强身——让果蔬为你打开通向健康的天窗

<<果蔬中的养生智慧>>

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>