

<<吃对蔬菜保健康>>

图书基本信息

书名：<<吃对蔬菜保健康>>

13位ISBN编号：9787564010782

10位ISBN编号：7564010789

出版时间：2007-8

出版时间：理工大学

作者：文英华

页数：230

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>

<<吃对蔬菜保健康>>

内容概要

哪些蔬菜能减肥？

哪些蔬菜能增肥？

哪些蔬菜适合您的体质？

各种蔬菜都有哪些独特的作用？

当你了解了这些，相信，你会更加科学地为自己选择想要的蔬菜，相信你也会吃得健康喽！

本书蔬菜营养大公开，中医关于蔬菜的养生说法，简单、易做、便宜的美味食谱。

大白菜、菠菜、甘薯、芋头、玉米、红豆、豌豆、绿豆、胡萝卜、何首乌、枸杞子、当归众多蔬菜天然又美味的滋味是帮助身体健康的天然保养良方，也是搭配料理烹调的绝佳食材。

希望各位看完本书后，可以更加认识到蔬菜对人体的帮助，增加对蔬菜的了解，掌握蔬菜的饮食宜忌，做个聪明有智慧的蔬食族！

<<吃对蔬菜保健康>>

书籍目录

前言第1篇 鲜绿叶菜类大白菜甘蓝莴苣芹菜空心菜芥蓝小白菜油菜茼蒿苋菜芥菜韭菜第2篇 营养根茎类
山药大头菜甘薯.....第3篇 豆实种子类第4篇 山珍菇蕈类第5篇 海味藻类第6篇 辛辣香料类第7篇 滋补药
用类第8篇 特殊风味类

<<吃对蔬菜保健康>>

编辑推荐

那些蔬菜适合您的体质，各种蔬菜都有哪些独特的作用？

蔬菜营养大公开中医关于蔬菜的养生说法简单，易做，便宜的美味食谱。

杀菌消毒葱姜蒜夏季病原菌滋生蔓延快，多吃些“杀菌”蔬菜可预防疾病。

这类蔬菜包括大蒜、洋葱、韭菜、大葱、香葱、青蒜、蒜苗等。

这些葱蒜类蔬菜中含有丰富的植物广谱杀菌素，对各种病菌和病毒有杀灭抑制作用。

大蒜大蒜含有一种植物杀菌素“大蒜素”，有十分强烈的杀菌能力，对葡萄球菌、痢疾杆菌、霍乱弧菌、大肠杆菌、伤寒杆菌、炭疽杆菌、霉菌、脑膜炎双球菌、肺炎双球菌、金黄色葡萄球菌、结核杆菌、白喉杆菌均有杀灭作用。

要让大蒜最好地发挥杀菌作用，以生吃或捣碎为好。

您外出吃饭时别忘了要几瓣生蒜；做凉菜时拍几瓣蒜，可防痢疾和肠炎。

生姜生姜所含的挥发油有杀菌解毒作用。

俗话说：“饭不香，吃生姜”。

天气闷热引起食欲不振，吃饭不香或饭量减少时，吃上几片姜或者在菜里放上一点嫩姜，能改善食欲，增加饭量。

夏日里人们喜欢食冷制品，若贪食过多，则易致脾胃虚寒，出现腹痛，腹泻等症状，而生姜有温中、散寒、止痛作用，能加速消化道血液循环，刺激胃液分泌，帮助消化。

<<吃对蔬菜保健康>>

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>