

<<蔬菜养生事典>>

图书基本信息

书名：<<蔬菜养生事典>>

13位ISBN编号：9787810367646

10位ISBN编号：7810367641

出版时间：2005-6

出版时间：汕头大学

作者：三采文化 编

页数：319

字数：250000

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>

## <<蔬菜养生事典>>

### 内容概要

《蔬菜养生事典》综合了中西医的说法，将65种蔬菜的营养功效、禁忌等，以及你最需要的蔬菜知识、最实用的选购、清洗、烹调指南，还有活力健康食谱，通通整理成最容易阅读、索引的版面，是一本知识性、实用性兼备的书！本书的九大特色：

1 介绍65种最常食用的蔬菜。  
如竹笋、山药、花椰菜、空心菜等蔬菜，详述其性味、热量、营养成分、功效、禁忌、选购、清洗、烹调、保存等实用知识。

2 清楚的版面设计，让你Easy读！

不论你是想多认识蔬菜，还是食用之前的查询，都是一本十分便利实用的好书。

3 按照性味分类。

清楚知道每样蔬菜的属性，可以针对你的体质选择食用的蔬菜！

4 每样蔬菜均有2-4道活力养生食谱。

有了知识还不够，本书能让你将蔬菜的营养吃进肚子里！

5 吃蔬菜之前，一定要知道！

每样蔬菜都有它的性味、不同的功效、禁忌等，对体会产生不同的影响，想健康养生的你，不能不知道！

6 教你如何买到最新鲜、最好吃的蔬菜！

如何才能买到既新鲜又营养的蔬菜呢？

蔬菜选购指南让你做个最聪明的消费者！

7 不同蔬菜，不同洗涤方式！

必须按照每样蔬菜不同的洗涤方式来清洗，才能将农药真正去除！

8 怎样烹调此样蔬菜最美味？

每样蔬菜都有其烹调秘诀，才能真正煮出此样蔬菜的最优美味！

9 蔬菜保存秘诀大集合！

告诉你如何才能让吃不完的蔬菜真正保鲜！

<<蔬菜养生事典>>

书籍目录

审订推荐第一篇 话说蔬菜 最自然的食疗方法 蔬菜有何养生功效？

聪明吃出健康 认识蔬菜中的营养宝藏！

认识蔬菜的四性五味 均衡搭配更健康 蔬菜中的五色 你的本质，适合吃什么蔬菜？

享用前，记得停看听！

蔬菜饮食禁忌！

如何保存蔬菜中的营养素？

轻松不费力 蔬菜处理器具 美食好点子 发现蔬菜新吃法！

第二篇 蔬菜健康馆 寒性蔬菜 过猫 芦笋 茭白笋 苦瓜 荸荠 芹菜 巴西利 大白菜 龙须菜 黄豆芽 空心菜 绿豆芽 小白菜 茄子 百合 绿竹笋 明日叶 牛蒡 莲藕 凉性蔬菜 胡瓜 金针 菱角 茼蒿 红凤菜 小黄瓜 白萝卜 苋菜 冬瓜 菠菜 大头菜 丝瓜 温性蔬菜 热性蔬菜 平性蔬菜

第三篇 附录索引 笔画索引 四季盛产蔬菜索引 英文名索引 蔬菜热量100卡的相应重量

章节摘录

插图：第一篇 话说蔬菜蔬菜有何养生功效人人都说蔬菜是最天然健康的食物，而它真有预防、治疗疾病的功效吗？

让我们来探个究竟！

蔬菜的养生功效中医看蔬菜养生中医讲究药食同源，认为平日所吃的蔬菜，许多都具有药效，只要针对体质妥善运用，可以达到很好的保健功效。

就中医的理论而言，蔬菜依据性味的不同，对不同体质有不同的调理作用，比方说体质寒的人可以多吃温性的姜，体质热的人可以吃冬瓜降火等。

而蔬菜虽然无法像药物般发挥迅速的治病效果，但是依据食疗养生原理，日积月累的功效，影响也是深远的；相对的，如果不依据体质选择适合的蔬菜食用，对身体的伤害也是很大的。

西医看蔬菜养生就西医的眼光来看，蔬菜含有许多丰富的维生素和矿物质，营养价值高，但是热量却很低，非常适合饮食不均衡、热量摄取过高的现代人。

此外，蔬菜大多含有丰富的膳食纤维，可以帮助肠道蠕动，降低大肠癌发生的几率；蔬菜所含的维生素C、胡萝卜素等营养，都是能够抗癌、减缓老化的成分。

因此，蔬菜已经成了每日必需品，也是最佳的天然养生食品。

编辑推荐

《图解蔬菜营养》整理出65种常见蔬菜的营养成分、功效、禁忌选购方法等，提供给大家作参考。相信此书，大家更能妥善地为自己和家人准备营养均衡的饮食，让吃蔬菜成为一种享受。

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>