

<<巧用百蔬祛百病>>

图书基本信息

书名：<<巧用百蔬祛百病>>

13位ISBN编号：9787509113776

10位ISBN编号：7509113776

出版时间：2008-1

出版时间：人民军医出版社

作者：苗明三

页数：90

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>

<<巧用百蔬祛百病>>

内容概要

本书从蔬菜的品名、性能与主治、化学成分及现代药理、制法及对症、食用注意事项等方面进行详细阐述；介绍了常见50种瓜菜和15种谷豆类的营养成分、功效和食疗方法及加工方法。

本书向广大群众推荐了常见食用蔬菜及谷豆类的养生健身、保健防病作用，使我们了解到日常生活中的蔬菜，不仅能发挥调节口感、营养机体的作用，也有保健食疗之功。

吃不但要吃出美味，还要吃出健康、吃出美丽。

本书适于基层医务人员、营养调剂人员、餐饮服务人员及广大群众阅读参考。

<<巧用百蔬祛百病>>

书籍目录

蔬菜类 1 丝瓜 2 鲜葱 3 苦瓜 4 冬瓜 5 南瓜 6 韭菜 7 茄子 8 黄瓜 9 菠菜 10 辣椒
11 西红柿 12 瓠瓜 13 胡萝卜 14 萝卜 15 洋葱 16 大白菜 17 芹菜 18 苋菜 19 空心
菜 20 油菜 21 小白菜 22 雪里红 23 卷心菜 24 香菜 25 大蒜 26 扁豆 27 马铃薯 28 莴笋
29 香菇 30 银耳 31 茭白 32 紫菜 33 芦笋 34 生姜 35 莲藕 36 山药 37 竹笋 38 花菜
39 芥菜 40 茼蒿 41 莼菜 42 蕨菜 43 蘑菇 44 槐花 45 大头菜 46 木瓜 47 地瓜 48 石
耳 49 马齿苋 50 黄花菜
主食类目录 1 黄豆 2 刀豆 3 绿豆 4 红豆 5 扁豆 6 豇豆 7 蚕豆
8 豌豆 9 燕麦 10 玉米 11 小麦 12 粳米 13 大麦米 14 粟米 15 薏苡仁 16 黑芝麻

<<巧用百蔬祛百病>>

章节摘录

插图：

<<巧用百蔬祛百病>>

编辑推荐

《巧用百蔬祛百病》将介绍：五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充。

<<巧用百蔬祛百病>>

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>