

<<蔬菜养生秘诀>>

图书基本信息

书名：<<蔬菜养生秘诀>>

13位ISBN编号：9787533526122

10位ISBN编号：7533526120

出版时间：2005-5

出版时间：福建科学技术出版社

作者：张湖德

页数：107

字数：68000

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>

## <<蔬菜养生秘诀>>

### 内容概要

在祖国医学经典著作《黄帝内经》里，非常清楚地指出：“五菜为充”，《蔬菜养生秘诀》旨在对人们经常食用的近百种蔬菜的性味、营养成分、作用、食用方法等进行了科学的说明，是现代人科学饮食不可或缺的蔬菜养生宝典。

<<蔬菜养生秘诀>>

作者简介

张湖德，男，山东寿张县人，毕业于北京中医药大学、现任中央人民广播电台医学顾问，中华养生保健菜肴评审专家，北京中医药大学保健品研制中心对外联络部主任。  
曾出版二十几部营养学专著，并在几十家报纸、杂志上发表过几百篇文章，中国食品权威报纸《中国食品报》曾为其开辟

<<蔬菜养生秘诀>>

书籍目录

上篇 蔬菜的营养价值 一、蔬菜的丰富营养 (一)多种维生素 (二)大量的矿物质 (三)丰富的纤维素 (四)色素、芳香物质、有机酸、果胶质 二、蔬菜的特殊养生功效 (一)平衡酸碱 (二)抗肿瘤 三、蔬菜的生拌食法 四、加工蔬菜注意事项 下篇 蔬菜的养生方法 一、叶菜类蔬菜 (一)芹菜 (二)韭菜 (三)苋菜 (四)包菜 (五)蕹菜 (六)茼蒿 (七)菠菜 (八)金针菜 (九)白菜 (十)洋葱 (十一)香椿芽 (十二)葱 (十三)芦笋 (十四)莴笋 (十五)大蒜 (十六)油菜 (十七)胡荽 (十八)薤白 (十九)茴香 (二十)莼菜 二、根茎类蔬菜 (一)百合 (二)莲藕 (三)魔芋 (四)芋艿 (五)萝卜 (六)胡萝卜 (七)竹笋 (八)生姜 (九)土豆 (十)山药 三、瓜茄类蔬菜 四、豆荚类蔬菜 五、野菜 六、食用菌

<<蔬菜养生秘诀>>

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>