

<<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：9787538014136

10位ISBN编号：7538014136

出版时间：2006-5

出版时间：内蒙古科学技术出版社

作者：童筱 编

页数：320

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>

前言

渴望健康长寿一直是千百年来人们的不懈追求，从古代君王指派术士炼丹熬药到现代社会基因破解的运用，代表了人们对健康长寿探究的决心。

炼丹熬药是盲目的，有着封建思想的局限，而力图从破解致病基因角度达到祛病强身的目的则是先进的、可行的，可现在离真正运用基因疗法治病还有一段时间和距离，在这个研究等待的阶段，我们该怎么办？

怎么做？

其实，很简单，在古代缺医少药、生活条件极其艰苦的条件下，也不乏安享天年的寿星，他们靠什么？

针剂药片吗？

不是！

靠的就是日常饮食和运动保健。

正如《素问·脏气法时论》中所说的那样：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补益精气。

”人的其他行为可能改变，唯独吃不可改变，既然吃的本能不可更改，我们就要在吃上做文章、下工夫。

导致现代人频频罹患各种疾病的原因固然很多，如生活节奏快，生活压力大等，但更多的则是食物中充斥着大量被农药和化学制剂污染的成分，使人们的健康每况愈下，这时我们自然就想到了绿色无污染食品。

绿色食品保持着自然状态下应有的营养成分，口味和药用价值无可挑剔，通过对这些食物的科学合理利用，便很容易达到养生保健的目的。

内容概要

导致现代人频频罹患各种疾病的原因固然很多，如生活节奏快，生活压力大等，但更多的则是食物中充斥着大量被农药和化学制剂污染的成分，使人们的健康每况愈下。

这时我们自然就想到了绿色无污染食品。

绿色食品保持着自然状态下应有的营养成分，口味和药用价值无可挑剔，通过这些食物的科学合理利用，便容易达到养生保健的目的。

怎么办？

——绿色无污染食品！

书中介绍了蔬菜的产地，蔬菜的性味，蔬菜的食用方法，蔬菜的营养成分，蔬菜的保健功效，蔬菜的药用功效，蔬菜的食用宜忌等等，细致全面，科学而严谨，通俗而实用。

<<蔬菜养生事典>>

书籍目录

一、叶菜类养生保健11韭菜11旱芹18水芹26苦菜29菠菜32茼蒿39香菜41油菜4s白菜4s小白菜56圆白菜62苋菜68二、根茎类养生保健72芋头72番薯75山药78萝卜88胡萝卜99马铃薯107莲藕112竹笋121荸荠125百合129洋葱132大蒜136三、瓜茄类养生保健149冬瓜149黄瓜157南瓜166丝瓜170苦瓜176番茄184茄子191辣椒199四、食用菌类养生保健206香菇206金针菇214猴头菇216蘑菇221黑木耳225银耳232石耳235竹荪236五、豆菜类养生保健240蚕豆240四季豆243豌豆245豇豆247刀豆249豆腐251六、海产菜类养生保健256海带256茭白258紫菜264海藻266石花菜267七、野菜类养生保健269马齿苋269苜蓿274薄荷276车前草281莼菜284刺儿菜287鹅绒委陵菜290蜂斗菜291枸杞292焯菜295藿香297桔梗299蕨菜301牛蒡304芥菜306酸模307歪头菜310夏枯草312仙人掌314鱼腥草316

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>