

<<杨力谈蔬菜养生>>

图书基本信息

书名：<<杨力谈蔬菜养生>>

13位ISBN编号：9787801757364

10位ISBN编号：780175736X

出版时间：2008-1

出版时间：长安

作者：杨力

页数：246

字数：206000

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>

## <<杨力谈蔬菜养生>>

### 内容概要

本书是继承发扬我国饮食文化、服务社会的宗旨，以满足人们对蔬菜养生知识的需求所编写的。该书不仅对常见的各种蔬菜，从营养成分、养生功效、选购储存等方面进行了详细的介绍，而且对于蔬菜的应用，如蔬菜与美容养生、四季养生、活力养生、防病养生等方面也给予了全面的论述。此外，本书还提供了大量的蔬菜养生食疗方，让您可以根据自己的体质和喜好，充分选择自己需要的蔬菜养生餐。

## <<杨力谈蔬菜养生>>

### 作者简介

杨力，国学大家、中国首席中医养生专家、易学家、作家、历史文化学者、中国中医科学院研究生院教授、北京《周易》研究会会长。

杨力教授学识渊博，精通文、史、哲、医和养生文化，从事研究生教学27年，近年来她全身心投入到中医养生文化的传播和普及中，为了“让中国人

## &lt;&lt;杨力谈蔬菜养生&gt;&gt;

## 书籍目录

小蔬菜，大作用(代序)第一章 菜篮子里的“保健药”：五彩蔬菜 魅力无限 认识蔬菜中的营养宝藏 蔬菜营养四季有不同 各类蔬菜的特色 认识蔬菜的四性五味 颜色不同，价值也不同 蔬菜有何养生功效 菜根也有养生价值第二章 自然的馈赠：养生蔬菜大点兵 韭菜——现代“万艾可” 竹笋——现代肠胃保健良药 芦笋——防癌长命菜 胡萝卜——冬天的“小人参” 茭白——嫩白保湿佳品 菠菜——维生素宝库 洋葱——降脂降压降糖先锋 苦瓜——植物胰岛素 黄瓜——厨房里的美容剂 丝瓜——天然美容佳品 冬瓜——减肥良蔬 南瓜——补血之妙品 莲藕——秋季保健食品 银耳——扶正强壮之补药 黑木耳——素中之荤 蘑菇——天然抗癌良药 金针菇——益智菇 香菇——抗癌的新兵 茄子——健身蔬菜 芹菜——降压瘦身菜 苋菜——长寿菜 莴苣——糖尿病人的福音 白菜——通便的尖兵 西红柿——维生素P冠军 豆芽——养颜之佳品 魔芋——魔力减肥食品 卷心菜——菜中偏方 萝卜——土中人参 土豆——第二面包 油菜——保健油料 辣椒——重要的调味品 莼菜——植物中的“锌王” 菜花——天赐的良药 空心菜——绿色精灵 黄花菜——忘忧健脑菜 茴香——温中快气之药 生姜——止呕圣药 大葱——防治感冒的调味品 大蒜——地里长出来的青霉素 百合——宁心安神好帮手 芫荽——汤中佳品 苦菜——清凉解毒的野菜 茼蒿——清心养胃佳品 香椿——菜中珍品 海带——含碘冠军 紫菜——神仙菜第三章 时尚养生新主张：蔬菜与美容养生 蔬菜是个宝，美容不可少 蔬菜中的美容能手 头发需要哪些蔬菜 巧食蔬菜助减肥 当心蔬菜引起日光性皮炎 排毒蔬菜大盘点第四章 增强你的免疫力：蔬菜与四季养生 春季吃什么蔬菜有营养 夏季吃蔬菜的学问 秋季养生蔬菜大盘点 冬季吃哪些蔬菜最养生第五章 品味健康生活：蔬菜与活力养生 让孩子吃蔬菜的窍门 抗辐射蔬菜你吃了吗 孕产妇吃什么蔬菜好 这些蔬菜适合老人 对症喝些蔬菜汁 维生素不能替代蔬菜第六章 食蔬新“煮”张：美味蔬菜健康吃 蔬菜新鲜吃，未必营养高 如何给蔬菜去毒 如何保存蔬菜中的营养素 与蔬菜相克的食物 蔬菜生吃有讲究 腹泻时应该少吃蔬菜第七章 食物是最好的医生：蔬菜与防病养生 感冒 肺结核 高血压 贫血 冠心病 神经衰弱 消化不良 胃炎 肝炎 糖尿病 前列腺炎 痢疾 便秘 癌症 月经不调 阳痿、遗精、早泄附录一，常见蔬菜营养成分表附录二：常见蔬菜热量表附录三：蔬菜养生口诀

<<杨力谈蔬菜养生>>

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>