

《果蔬中的养生智慧》

图书基本信息

书名：《果蔬中的养生智慧》

13位ISBN编号：9787536952591

10位ISBN编号：7536952597

出版时间：2012-4

出版社：陕西科学技术出版社

作者：樊岚岚

页数：353

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《果蔬中的养生智慧》

内容概要

本书全面介绍了多种果蔬的特性及其食用技巧、果蔬与美容护肤、不同人群食用果蔬的方法等内容。

书籍目录

健康好帮手—蔬菜、水果养生谈

第一章 健康知识大扫描

第一节 食物的四性

001. 寒凉性食物

002. 温热性食物

003. 平性的食物

第二节 食物的五色

001. 红色食物

002. 黄色食物

003. 黑色食物

004. 白色食物

005. 绿色食物

第三节 食物的五味

001. 酸味食物

002. 苦味食物

003. 甘味食物

004. 辛味食物

005. 咸味食物

第四节 个人体质细体察

第五节 四季饮食调养各不同

001. 春季

002. 夏季

003. 秋季

004. 冬季

第二章 蔬菜健康储备库

第一节 发掘蔬菜中的营养宝藏

001. 维生素

002. 矿物质

003. 纤维素

004. 芳香油

第二节 蔬菜让你更健康

001. 美容美颜

002. 瘦身美体

003. 利于排毒

004. 均衡饮食

005. 降脂降压

006. 健脑作用

第三节 蔬菜的科学进食

001. 食用新鲜的蔬菜，不食久存的蔬菜

002. 蔬菜生吃时，一定要洗干净

003. 做菜时要先洗再切，不要切后再冲洗

004. 炒菜时要高温短时，不要用小火

005. 烧好菜要马上吃，不要久放

006. 吃饭时应先吃蔬菜

007. 吃菜要荤素搭配

第二篇 吃对果蔬——吹响健康养生的集结号

第三篇 祛病强身——让果蔬为你打开通向健康的天窗

《果蔬中的养生智慧》

《果蔬中的养生智慧》

精彩短评

1、很好。内容很实用。

《果蔬中的养生智慧》

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：www.tushu000.com