

# 《野菜祛百病》

## 图书基本信息

书名：《野菜祛百病》

13位ISBN编号：9787806278581

10位ISBN编号：7806278583

出版时间：2002-2

出版社：东方出版中心

作者：余子祥

页数：238

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](http://www.tushu000.com)

# 《野菜祛百病》

## 内容概要

野菜是蔬菜的重要组成部分。其很多特点优于一般蔬菜。由于它们长期繁衍在旷野荒地、河畔湖荡，特别是在深山幽谷，茫茫草原等自然中，因而有很强的生命力，具有未受污染的优越性，真可谓“绿色健康食品”。野菜营养丰富，有的含维生素、矿物质大大超过精细蔬菜，特别是所含的纤维素更是一般蔬菜所不能相比的。现代医学研究发现，纤维素具有良好的润肠通便、降血压、降血脂、降胆固醇、调节血糖、解毒抗癌、防胆结石以及健美减肥等重要功效。

# 《野菜祛百病》

## 书籍目录

野菜食用应知 喜迎野菜又登餐桌 开发野菜益国益民 食用野菜当谨慎 野菜是中老年人健康之友野菜的食疗 马齿苋 刺儿菜 蒲公英 大蓟 荠菜 苣荬菜 灰菜 车前 鱼腥草 蕨菜 玉竹 马兰 薇菜 萎菜 蒲菜 蕹菜 薤白 苋菜 茼蒿 莼菜 沙棘 鸡腿蘑野菜 蘑菇 香菇 黑木耳 地耳 银耳 黄花菜 山药 扁豆 何首乌 桑椹 枸杞 桔梗 猴头菌 菊 槐花 芡实 昆布 金钱草 香椿食物功能速查表

# 《野菜祛百病》

## 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：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)