

《对症蔬菜养生宝典》

图书基本信息

书名：《对症蔬菜养生宝典》

13位ISBN编号：9787506461214

10位ISBN编号：7506461218

出版时间：2010-3

出版社：中国纺织出版社

页数：127

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

《对症蔬菜养生宝典》

内容概要

《对症蔬菜养生宝典》分为三个单元，第一单元是认识蔬菜、吃出健康的“蔬菜食疗养生篇”，详细介绍了各种常见蔬菜，以及日常可用的养生小偏方与各种蔬菜的烹饪秘诀，让读者能够更加了解日常食用蔬菜的食疗养生效果。第二单元和第三单元分别为“健康养生汤”和“健康养生粥”，为您提供更多选择。

《对症蔬菜养生宝典》秉持“疾病治疗靠医师，养生保健靠自己”的理念，希望通过《对症蔬菜养生宝典》帮助读者认识各种常用蔬菜的营养和养生效果，让您成为全家人健康的守护神。

《对症蔬菜养生宝典》

书籍目录

蔬菜食疗养生篇 大白菜 卤香菇白菜/香淋白菜 黄瓜 凉拌黄瓜/凉拌四色 山药 四物山药汤/山药豆腐/山药粥 木耳 木耳田鸡汤/拌三丝/木耳黄瓜汤 牛蒡 牛蒡汤/双色牛蒡/炒牛蒡 冬瓜 冬瓜薏米排骨汤/冬瓜田鸡汤 冬瓜虾仁汤 玉米 玉米炒魔芋/玉米蛤蜊冬瓜汤/香炒玉米 地瓜 地瓜苹果甜汤/蒸地瓜/地瓜芥菜汤 西芹 西芹拌墨鱼/西芹活力汁/米酒西芹 豌豆荚 素炒双色 空心菜 蒜末空心菜 蚕豆 蚕豆炒雪里蕻 小白菜 小白菜豆腐汤 油菜 油菜豆腐汤/油菜炒猪肝 芥菜 芥菜干贝汤/芥菜鸡汤 芹菜 芹菜肉片豆腐汤/芹菜海参汤 芹菜干丝/凉拌芹菜 黄花菜 黄花菜红豆排骨汤/黄花菜腰花汤 黄花菜肉片汤 西兰花 凉拌西兰花/西兰花鲑鱼汤/牛奶西兰花 南瓜 南瓜海带汤/南瓜浓汤 洋葱 洋葱烧排骨/凉拌金枪鱼洋葱/洋葱鲑鱼汤 胡萝卜 胡萝卜炒蛋/胡萝卜荸荠汤/素炒双色 苦瓜 苦瓜蛤蜊汤/凉拌苦瓜/苦瓜酿肉 韭菜 韭菜炒豆干/韭菜炒墨鱼 韭菜粥/韭菜鲜菇汤 甜椒 凉拌椒笋 红凤菜 香油红凤菜 葫芦瓜 炒葫芦瓜丝 地瓜叶 地瓜叶苹果汁 黄豆芽 黄豆芽排骨汤 苜蓿芽 苜蓿芽酸奶 香菇 香菇味噌汤/香菇糙米饭/香菇豆腐汤 茼蒿 茼蒿鱼丸汤 莲藕 莲藕排骨汤 茄子 蒸茄子 金针菇 美味双菇 茭白 三色凉拌菜/笋菇排骨汤 海带 海带豆腐汤/凉拌海带/海带肉丝汤 圆白菜 泡菜/圆白菜什锦汤 圆白菜汁/培根圆白菜 豇豆 凉拌豇豆/豇豆粥 土豆 土豆浓汤/红烧土豆/红枣土豆汤 番茄 番茄滑肉汤/番茄炒蛋 番茄山药汤 苋菜 苋菜肉丝汤/蒜香苋菜汤/河虾苋菜 丝瓜 虾仁丝瓜/丝瓜蛤蜊汤/丝瓜鸡脚汤 口蘑 口蘑炒笋 竹笋 双竹排骨汤 菠菜 菠菜鳗鱼汤/菠菜猪肝汤/牛奶炖菠菜 菱角 菱角粥/菱角排骨汤 银耳 银耳山药汤/银耳猪肝汤/银耳红枣汤 芦笋 芦笋健康饮/芦笋炒墨鱼/芦笋黄豆饮/凉拌芦笋黄瓜 萝卜 萝卜海带排骨汤/凉拌萝卜/萝卜牛肉汤 荸荠 荸荠排骨汤 葱 葱枣汤 辣椒/罗勒 姜 蒜健康养生汤 萝卜肉羹 豇豆排骨汤 酸菜肚片汤 银杏鸡肉汤 巴西蘑菇鸡汤 番茄牛肉汤 西洋菜猪腱汤 蒜瓣煲鸡汤 蛤蜊田鸡汤 百合荸荠排骨汤 黄花菜鸡心汤 槐花木耳猪肚汤 雪泥肉片锅 海带芽虾米汤 大蒜蛤蜊汤健康养生粥 排毒养生粥 番茄皮蛋粥 决明子西洋菜粥 土豆茄子粥 何首乌枣粥 芦笋玉米荞麦粥 萝卜虾米粥 降脂清血粥 燕麦绿豆粥 薏米玉米粥 南瓜麦片粥 苦瓜皮蛋粥 黄豆芽粥 甘薯南瓜粥 补血养血粥 阿胶红枣粥 红枣桂圆粥 当归枸杞子粥 桃仁红枣粥 丹参银耳粥 三七红糖粥 降压保健粥 莲芯糙米粥 海带绿豆糙米粥 南瓜海带粥 洋葱粥 木耳芹菜粥 发菜粥

章节摘录

插图：

编辑推荐

《对症蔬菜养生宝典》：求医不如求食系列

《对症蔬菜养生宝典》

精彩短评

- 1、书质量很好，铜板印刷，很值
- 2、很有用处，很实用的一本健康养生书
- 3、这是一本非常适合初级美食家看的书。如果你是个吃货，这本书绝对不容错过！
- 4、最主要是性价比超高，当然也是收罗很全面的一本书，全部是铜版纸的，将所有常见蔬菜的养生功效交代的淋漓尽致。
- 5、一套买的。物美价廉~
- 6、有了这本书，让我可以不用为每天吃什么菜烦心了。
- 7、非常喜欢。。很满意
- 8、物流很快，大爱
- 9、很好，有空慢慢看，给宝宝做菜吃
- 10、绝对的物美价廉，连蔬菜的属性都注明了，而且书的质量也很好，灰常棒滴！
- 11、感觉很实用。慢慢学习。
- 12、非常好的菜谱，简单易学，讲了好多知识，很受益，家里老人都喜欢看。。。所以又买了加里古子的身体绘本。印刷清晰，图片清楚，游戏书内容丰富，有简单有难的，能看很长时间，刚开始以为宝宝找不出来，没给他看，不过有次他自己从暑假抽出来看，找对了大部分，很惊喜，看来还是不能小看了孩子，宝宝喜欢看，值得购买。
- 13、不错吧 纸质很好 内容丰富
- 14、很好的书质量很好图片清，价格划算
- 15、很好的一本蔬菜养生宝典，价钱合算，值得一看。
- 16、不错！质量挺好
- 17、行，老妈说对她做饭还是有些帮助，可以参考里面的营养买菜做。
- 18、对日常的蔬菜都有大题的介绍，附上几种菜谱，有照着做，还可以吧。
- 19、全部是铜版纸印制，精选了各种蔬菜的养生方面的食谱，使你很轻易地成为素食养生的大师，很不错呦！
- 20、很不错的书，既有食谱，还有治疗作用。
- 21、这个和水果养生的一起买的，蔬菜也得好好研究研究。
- 22、价格便宜，书的质量又特别好，内容也不错
- 23、买来学习的，感觉还不错，物美价廉。
- 24、我很喜欢，学会了做很多菜。。。
- 25、超值呀，这点呢后悔没有吧同款的那几本买下来。
- 26、这个商品不错哦，喜欢在当当买东西
- 27、清晰，了解，明了，做菜方法简单，图片好看，我喜欢！
- 28、特价买的，总之非常合适，内容很好，教你挑选蔬菜以及每个蔬菜的养生小秘方
- 29、我觉得妈妈会很喜欢
- 30、很好，可以在实际生活在使用
- 31、很多菜谱，还是针对性的，比较实用
- 32、书的内页都是彩印，图片也很到位哟，每样菜都讲解了对症讲出了作用，还有做法，很是不错
- 33、真的很棒，书好好啊，材质挺棒，内容实用，在试着熬粥，养颜粥，希望坚持下来会有好效果。
- 34、一元钱一本打折买的 物超所值 做饭非常有用g
- 35、很好的一本家庭用书，对蔬菜介绍很详细，图文并茂，值得收藏。
- 36、对自己有帮助 其实不好吃的也要吃
- 37、挺不错的书。性价比高。
- 38、里面的知识很实用，是正版书，不错！
- 39、H7N9当下鸡鸭都不能吃了，只能吃蔬菜水果了，但其实水果蔬菜营养到底在哪里，怎样才能完全摄取，其实这是普通人都困扰的问题，这本书图文并茂手把手教你学如何通过食补养生，百闻不如一见，快买本学习充充电吧，现代人工作压力大再不会吃的话那就真是早点玩完了。
- 40、一次性买的书太多了，有点看不过来了，想换着花样吃蔬菜，好让孩子多吃蔬菜。

《对症蔬菜养生宝典》

- 41、和对症食疗养生宝典一起买的，内容很好，绝对有帮助~
- 42、蔬菜好好吃，也是可以治病的
- 43、简单富足，丰富心灵，增加幸福感，快乐生活。
- 44、蔬菜养生，现在的追求，看看还是挺好的
- 45、本书分为三个单元，第一单元是认识蔬菜、吃出健康的“蔬菜食疗养生篇”，详细介绍了各种常见蔬菜，以及日常可用的养生小偏方与各种蔬菜的烹饪秘诀，让读者能够更加了解日常食用蔬菜的食疗养生效果。第二单元和第三单元分别为“健康养生汤”和“健康养生粥”，为您提供更多选择
- 46、还没看别人先拿去看了，价位不错。
- 47、很不错，纸质很好，内容也不错
- 48、读后帮助很大，知道各种蔬菜的功效，可以根据自己的身体状况合理选择。并且可做点养生汤和养生粥来提高养生效果。
- 49、食
- 50、朋友看了说很好用，把四本整套都要了去，不还了，有打折活动时再买
- 51、年轻的时候，就需要养生了。所以这期选择了不少这样的书。
- 52、图文并茂，妈妈很喜欢，内容很实用
- 53、蔬菜均含有丰富的胡萝卜素、叶酸、维生素C、维生素E和膳食纤维，这些营养素和膳食纤维能帮助人体预防疾病的发生，有助于调节血压。减少胆固醇的累积，预防衰老和癌症，并能促进排便，还可以养颜美容、瘦身减重。多吃蔬菜绝对有益于身体健康。本书分为三个单元，第一单元是认识蔬菜、吃出健康的“蔬菜食疗养生篇”，详细介绍了各种常见蔬菜，以及日常可用的养生小偏方与各种蔬菜的烹饪秘诀，让读者能够更加了解日常食用蔬菜的食疗养生效果。第二单元和第三单元分别为“健康养生汤”和“健康养生粥”，为您提供更多选择。
- 54、妈妈很喜欢！不错
- 55、这个书折扣买的，真划算。
- 56、得到了很多做菜的小诀窍，很适合不会做饭的我们。
- 57、内容挺不错 实用
- 58、养生，比较热门。买了看着玩，无伤大雅的就做起来吃。
- 59、这个价钱买这么一本性价比这么高的养生书超值，本书对各种蔬菜的作用介绍的很到位，受益匪浅。
- 60、还没看，应该不错，这个系列的买了好几本了
- 61、都是一些常用的蔬菜，我原本希望看到一些比较不常看的，自己不熟的。
- 62、虽然后来又打折出了更低的价格让我很伤心，但一想到上回在图书大厦动辄三四十买菜谱的经历让我觉得还是很安慰的
这套书我收了全套，这一本是讲蔬菜的。
- 63、不错，实用，彩色的也很愿意看
- 64、太棒了，only one yuan！全彩色铜版纸，印刷很好。刚好可以好好在假期学习做菜品，改善家人的膳食！
- 65、很喜欢，对我有很大的帮助，而且还很便宜

《对症蔬菜养生宝典》

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