

# 《蔬菜健康食疗法》

## 图书基本信息

书名：《蔬菜健康食疗法》

13位ISBN编号：9787501523368

10位ISBN编号：7501523363

出版时间：1999-09

出版社：知识出版社

作者：李映青

页数：298

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)

# 《蔬菜健康食疗法》

## 内容概要

本书针对平时最常食用的蔬菜，以最轻松浅显的方式，介绍其所含的成分、营养及对身体的帮助，并且告诉您如何选购、贮存、调理，祈盼能提供读者更完美的健康饮食观。

# 《蔬菜健康食疗法》

## 作者简介

### 作者简介

李映青，历任出版社编辑、主编先后参与完成多部医学丛书现任保健之友社主编，对自然疗法之研究，投入颇多心力著有《食补养生的奥秘》（金菠萝出版）、《美丽小偏方》（跃升出版）、《食品健康禁忌与妙用》（旺文社出版）等著作其他著述散见于各大报章杂志。

## 书籍目录

- 1洋葱 清肺防血栓
- 2老姜嫩姜 一样好
- 3茄子 哮喘、虚冷不宜多吃
- 4“马铃薯浓汤”最佳钾疗法
- 5莲藕汁 防治溃疡效果好
- 6韭菜 可排除体内废物
- 7大蒜 神效历久弥新
- 8胡萝卜加油营养不打折
- 9白菜 治便秘防痔疮
- 10南瓜 降血糖的食疗圣品
- 11常吃青葱 好处多多
- 12萝卜生吃熟食主治不同
- 13香菇 食用前切记晒一晒
- 14花生 产奶催乳的秘方
- 15每天吃芝麻 防老生黑发
- 16豆芽 可避免癫痫的发作
- 17玉米 全能的食疗良方
- 18绿芦笋 防癌降血压
- 19芹菜 具有避孕的作用
- 20番薯 天然的通便驱虫剂
- 21荷兰芹 消除异味和口臭
- 22海藻 减肥治肿块
- 23竹笋 膳食纤维的大本营
- 24红辣椒 内服外用两相宜
- 25多吃青椒 强化血管壁
- 26蘑菇 能提升人体免疫力
- 27葛苣 改善视神经机能
- 28茼蒿 高铁高钙的补充剂
- 29花椰菜 治癌蔬菜的明日之星
- 30冬瓜 利尿化痰消水肿
- 31高丽菜 生吃最有营养

# 《蔬菜健康食疗法》

## 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)