

# 食物养生事典



[食物养生事典\\_下载链接1](#)

著者:秋雨

出版者:中国画报

出版时间:1970-1

装帧:

isbn:9787802202528

《食物养生事典》中包括：“食用方法”、“营养成分”、“保健功效”、“药用功效”、“药用验方”、“食用禁忌”等，该书内容翔实，使专业晦涩的科学养生读物变成

了通俗易懂的“贴身健康小锦囊”，真正把读者寻求相关有用知识的愿望考虑了进去。导致现代人频频罹患各种疾病的原因固然很多，如生活节奏快，生活压力大等，但更多的则是食物中充斥着大量被农药和化学制剂污染的成分，使人们的健康每况愈下，这时我们自然就想到了绿色无污染食品。基于上述原因，作者与养生保健专家和农作物营养专家联手合力打造了《食物养生事典》。

作者介绍:

目录: 五谷杂粮养生篇 小麦 荞麦 大麦 薏米 糯米 玉米 燕麦 粳米 粟米 黑米 黄豆 绿豆 赤小豆 扁豆 蚕豆 黑豆 豌豆 花生 芝麻 葵花子 蔬菜养生篇 一、叶菜类养生保健 韭菜 水芹 菠菜 香菜 油菜 白菜 二、根茎类养生保健 芋头 山药 胡萝卜 马铃薯 莲藕 洋葱 三、瓜茄类养生保健 冬瓜 黄瓜 南瓜 丝瓜 苦瓜 番茄 茄子 四、食用菌类养生保健 香菇 金针菇 猴头菇 黑木耳 银耳 五、海产菜类养生保健 海带 紫菜 海藻 野菜养生篇 天门冬 马兰 野菊 野蔷薇 清明菜 野苋菜 水葫芦 车前草 小根蒜 麦冬 番薯叶 野豌豆 藿香 小黄花菜 紫苏 苦菜 野韭菜 落葵 茼蒿 香椿 山莴苣 地耳 水果养生篇 芒果 梨 苹果 橘 葡萄 石榴 菠萝 桃子 杏子 柿子 香蕉 草莓 柚 西瓜 柠檬 李子 猕猴桃 甜瓜 薜荔果 乌梅 樱桃 海棠 荔枝 大枣 白果 龙眼 罗汉果 栗子 桑葚 山楂 木瓜 核桃 哈密瓜 杨桃  
· · · · · · [\(收起\)](#)

[食物养生事典\\_下载链接1](#)

标签

评论

-----  
[食物养生事典\\_下载链接1](#)

书评

-----  
[食物养生事典\\_下载链接1](#)