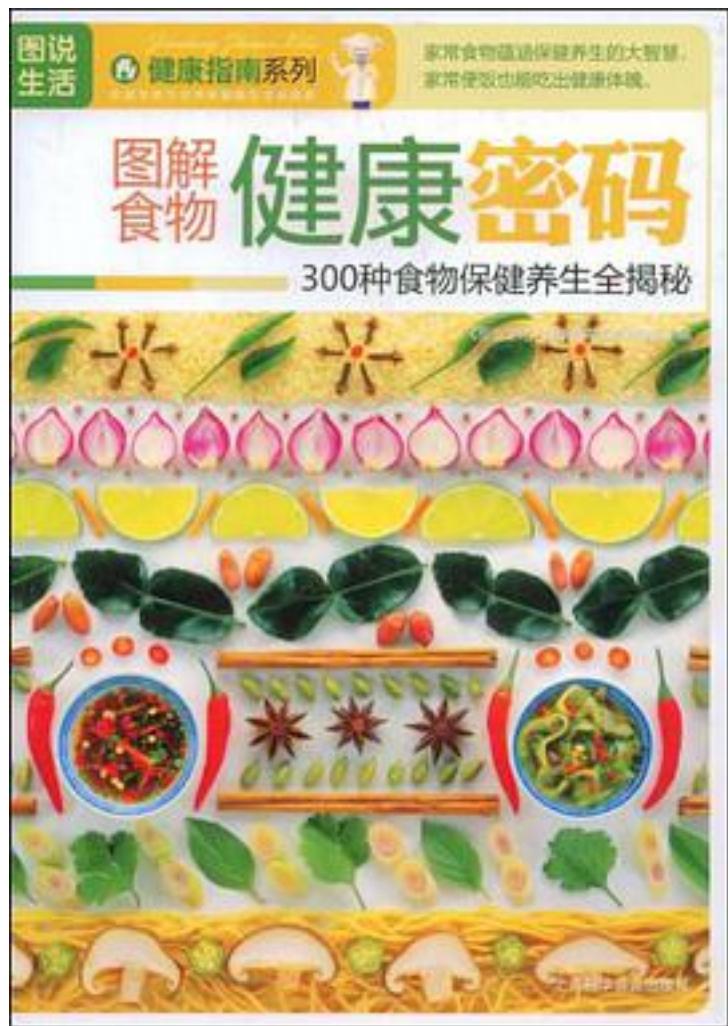


图解食物健康密码



[图解食物健康密码 下载链接1](#)

著者:《图说生活·健康指南系列》编委会 编

出版者:上海科普

出版时间:2009-3

装帧:

isbn:9787542742582

《图解食物健康密码》主要内容：吃得好不一定能吃出健康，只有吃得对、吃得巧妙，

才能颐养机体，并延年益寿。在人们愈来愈关注健康与养生的今天，与健康最密切相关的就是每天都离不开的食物了。您是否真正清楚每天所吃食物的养生奥秘所在？又是否知道最健康的饮食方式是什么？食物之间如何搭配才是最佳拍档？身体抱恙时如何吃才能有效调养并尽快恢复活力？如果我们能了解各种日常食物的属性，进行合理的安排和搭配，食物就能成为身体健康的最好保障。

作者介绍：

目录：[绪论] 饮食养生的第一堂课 食物的功能 Part 1 养生好食材 [养生从谷类开始]
粳米 玉米 黑米 粟米 糯米 小麦 大麦 燕麦 养麦 高粱 薏米 青稞 芝麻 芡实
[豆子的神奇功能] 黄豆 绿豆 蚕豆 豆腐 豆浆 豌豆 赤小豆 黑豆 荸荠 豆腐竹
[最不可忽视的蔬菜] 番茄 胡萝卜 洋葱 韭菜 菠菜 芦荟 苦瓜 魔芋 莴笋 生菜 茄子 芥白
苤蓝 雪里蕻 圆白菜 菜花 香菜 豇豆 油菜 土豆 荠菜 芹菜 茼蒿 竹笋 茭蒿 鱼腥草 黄花菜
香椿 蒜苗 空心菜 芦笋 仙人掌 绿豆芽 黄豆芽 扁豆 豆角 芋头 红薯 南瓜 山药 丝瓜 黄瓜
佛手瓜 辣椒 莲藕 冬瓜 [最不可忽视的是果品] 苹果 香蕉 西瓜 芒果 菠萝 木瓜 梨 桃 李子
柿子 甜瓜 荔枝 葡萄 枇杷 橘子 柠檬 桑葚 杨梅 柚子 橙子 桂圆 樱桃 猕猴桃 榴莲 杨桃
火龙果 无花果 荸荠 草莓 椰子 山竹 金橘 甘蔗 红枣 山楂 栗子 沙枣 罗汉果 白果 菱角
花生 杏仁 开心果 橄榄 葵花子 腰果 槟榔 核桃 莲子 榛子 椎子 松子 [肉禽蛋的功效] 猪肉
牛肉 羊肉 驴肉 兔肉 鸡肉 鸭肉 鸽子肉 乌鸡 狗肉 鹅肉 蚕蛹 松花蛋 鹅鹑肉 鹅鹑蛋 鸡蛋
鸭蛋 牛奶 酸奶 [水族的活力] 鲤鱼 草鱼 鳜鱼 鲫鱼 甲鱼 虾 螃蟹 海参 蛤蜊 带鱼 平鱼 鳕鱼
武昌鱼 鲈鱼 黄花鱼 乌贼 鱿鱼 章鱼 扇贝 鲍鱼 鲶鱼 海蜇 鲈鱼 鳗鱼 金枪鱼 泥鳅 沙丁鱼
[菌藻之妙] 金针菇 平菇 蘑菇 猴头菇 香菇 竹荪 银耳 黑木耳 海带 紫菜
[芬芳中的养生之道] 菊花 玫瑰花 金银花 罗布麻 金莲花 槐花 桂花 苦丁 辛夷花 干日红
茉莉花 月季花 山茶花 番泻叶 绿萼梅 百合花 金盏花 [不只是调味品] 生姜 花椒 大葱 蒜
肉桂 芥末 丁香 小茴香 大茴香 盐 胡椒 味精 醋 酱油 白糖 蜂蜜 Part 2
家常美味食疗方 Part 3 家庭实用药材速查 Part 4
经典滋补保健药膳 [附录]：饮食养生面面观
· · · · · (收起)

[图解食物健康密码](#) [下载链接1](#)

标签

怕死书

评论

[图解食物健康密码 下载链接1](#)

书评

[图解食物健康密码 下载链接1](#)