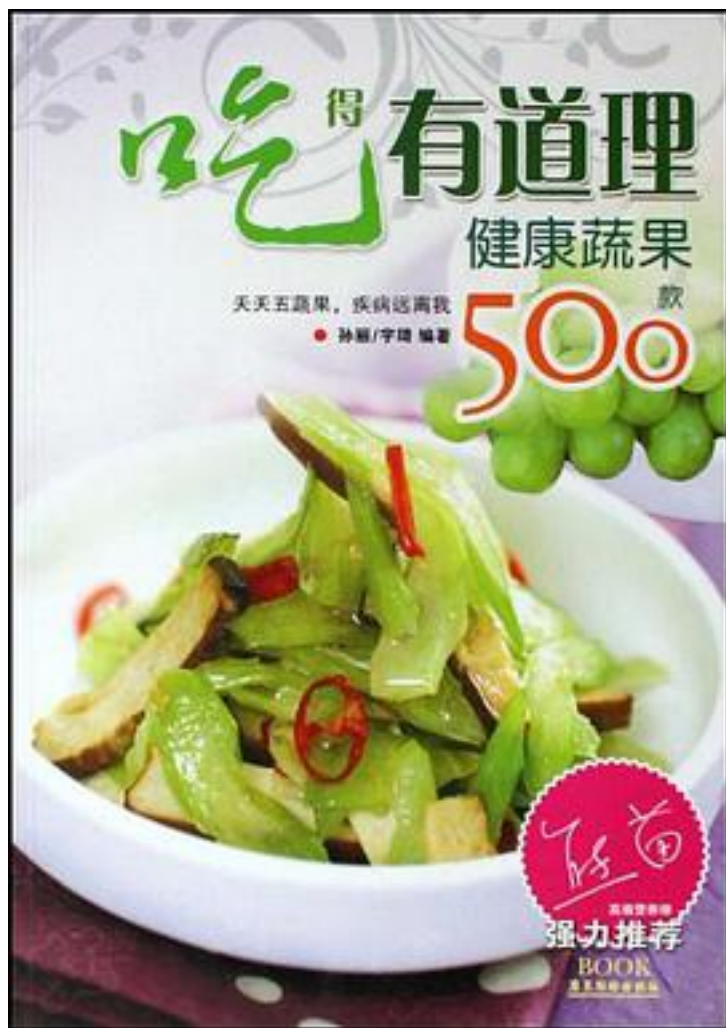


# 吃得有道理



[吃得有道理 下载链接1](#)

著者:孙丽//宇琦

出版者:广东旅游

出版时间:2010-1

装帧:

isbn:9787807661221

《吃得有道理:健康蔬果500款》 内容简介： 天天五蔬果， 疾病远离我!希望读者以健康

的饮食习惯，借助蔬菜、水果中丰富的膳食纤维、维生素及矿物质等营养素，来达到预防疾病、美容养颜的目的。希望读者可以从《吃得有道理:健康蔬果500款》中对蔬果有更多的认知，从而更好地做好体内“环保”，成为自己身体的营养师和保健师！

作者介绍:

目录: 营养师的卷首语蔬菜篇 蔬菜中的大道理 蔬菜妙处与君说  
只买“对的”，不选“贵的” 蔬菜也分三六九等 各色蔬菜如何均衡  
富养绿蔬——品种繁多营养足 黄瓜——西域奇瓜 青椒——蔬菜维C之王  
小白菜——矿物质这里寻 菠菜——天然“脑白金” 卷心菜——美容白菜  
香菜——主配皆宜的万能菜 苦瓜——君子要吃君子菜 油菜——降血糖福菜  
豌豆——粮菜两用 芹菜——情趣“夫妻菜” 韭菜——“绿色伟哥”  
生菜——西餐桌上的常客 油麦菜——生食菜上品 莴笋——滋养胃胆好功效  
四季豆——脏腑福豆 西兰花——意大利菜花 芥蓝——温良新蔬  
清淡白蔬——清火佳品，简单生活 白菜——冬日白菜美如笋  
白萝卜——萝卜上街，药铺停歇 莲藕——根根叶叶，花花果果 菜花——穷人的“医生”  
冬瓜——减肥妙品 芋头——玉体如脂粉且柔 解馋黄蔬——饕餮最爱，佳肴必备  
胡萝卜——天然的复合维生素药丸 番茄——果蔬兼可 辣椒——无辣不欢  
红薯——抗癌首选 玉米——粗粮典范 黄豆——植物肉 口蘑——多功能食品  
南瓜——健胃美食 石花菜——夏日凉菜最佳选 马铃薯——解饱又解馋 花生——悦脾和胃  
韭黄——韭菜浑身都是宝 美容黑蔬——让你越吃越魅力 香菇——正宗“山珍”  
黑木耳——抗癌佳品 紫菜——“神仙菜” 海带——长寿菜 茄子——来顿抗衰老美餐  
黑豆——强肾之谷 豆豉——蛋白质之源 黑芝麻——乌黑秀发的秘密  
蕨根粉——脾胃良菜水果篇 水果中的大道理 水果之中自有天堂  
望闻问切——买水果先要把把脉 “洗刷刷”其实很重要 你所不知道的果皮妙用  
热烈红果——激情四溢，一吃倾心 苹果——最平易的“果中之王”  
樱桃——一枝独秀“铁姑娘” 山楂——此果天然降血糖 红枣——补血养肾它最行  
西瓜——一物两吃 草莓——名不虚传的美容奇果 杨梅——水果中的“甜美女孩”  
石榴——癌症也怕它 柿子——心血管疾病远离你 温软白果——温文爽口，身健体康  
水蜜桃——养血美颜活血化痰 甘蔗——饱食不须愁内热 梨子——秋风起兮梨子熟  
荔枝——“岭南果王” 椰子——药食两用的佳果 荸荠——“地下雪梨”  
火龙果——美容保健双重功效 龙眼——南方“桂圆”北“人参”  
口福黄果——诱惑在外，美味在内 橘子——一家都是宝 香蕉——智慧之果  
芒果——热带水果之王 哈密瓜——“瓜中桂冠” 菠萝——美果就是要“数吃”  
榴莲——流连唇齿的快感 木瓜——延年益寿“万寿果” 自然绿果——原滋原味原生态  
马奶葡萄——吃葡萄不吐葡萄皮 猕猴桃——绿似翡翠长生果  
青柠檬——丰富的小“矿藏” 杨桃——营养丰富星星梨 青苹果——全方位的健康水果  
青枣——热带小苹果 新意黑果——传统吃出新滋味 山竹——“果中皇后”  
紫葡萄——葡萄美酒夜光杯 乌梅——解馋零食也多彩 桑葚——乌发明目不老果  
黑枣——低调的美容大王 黑莓——第三代新兴水果  
· · · · · · ([收起](#))

[吃得有道理\\_下载链接1](#)

标签

评论

-----  
[吃得有道理 下载链接1](#)

书评

-----  
[吃得有道理 下载链接1](#)