

养生之道，饮食为本

全面专业的饮食养生指南

彩读养生馆 2

食物 养生 全典



养生堂膳食
营养课题组

编著

中国轻工业出版社





第一章

五谷杂粮

玉米	8
小米	10
大米	12
糙米	14
糯米	16
黑米	18
燕麦	20
荞麦	22
黄豆	24
绿豆	28
红豆	30
黑豆	32
红薯	34
芝麻	36
小麦	38

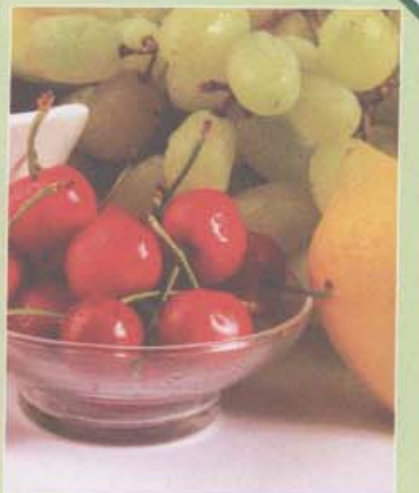


第二章

蔬菜

白菜	40
小白菜	42
芹菜	44
菠菜	46
韭菜	48
油菜	50
生菜	52
茼蒿	54
空心菜	56
茄子	58
西红柿	60
青椒	62
菜花	64
芦荟	66
黄瓜	68
冬瓜	70

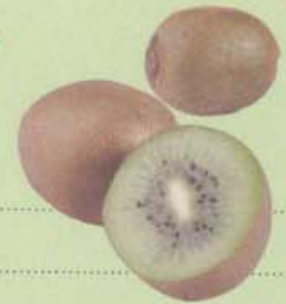




苦瓜	72	豇豆	110
南瓜	74	竹荪	112
丝瓜	76		
洋葱	78		
莴笋	80		
土豆	82		
山药	84		
萝卜	86		
胡萝卜	88		
莲藕	90		
竹笋	92		
百合	94		
西葫芦	96		
鸡腿菇	97		
香菇	98		
金针菇	100		
黑木耳	102		
银耳	104		
蚕豆	106		
豌豆	108		

第三章

果品



苹果	114
香蕉	116
梨	118
桃	120
猕猴桃	122
樱桃	124
草莓	126
芒果	128
榴莲	130
李子	131
荔枝	132
葡萄	134



柑橘 136

橙子 138

菠萝 140

柠檬 142

椰子 144

杏 146

柿子 148

杨桃 149

桂圆 150

大枣 152

西瓜 154

木瓜 156

哈密瓜 158

花生 160

板栗 162

开心果 164

腰果 165

核桃 166

松子 168

葵花子 169

莲子 170

甘蔗 172

第四章

肉蛋奶及其他

猪肉 174

牛肉 176

羊肉 178

鸡肉 鸡蛋 180

鸭肉 鸭蛋 184

鹅肉 鹅蛋 186

鹌鹑 鹌鹑蛋 188

动物肝脏 190

奶类 192

动物血 196



查看完整版

付费下载



【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





【风水】风水命理资料合集_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



【中医】中华传统医学资料大全_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



【武术】传统武术与现代搏击术_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



【集藏】经史子集库_13300 卷

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



【国画】传世名画 _ 6100 卷

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



【县志】方志\地方县志\乡志\地理志_8100 册

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



【国学】中华古籍库—32 万册古籍书

32 万册《中华古籍库》【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】包括各地方志、日本内...

【更多】 >> <https://www.fozhu920.com/list/>