

协和医院营养专家马方营养审定

蔬果养生精华

养生堂膳食营养课题组◎编著



例

名家指导
特供版

1000余条蔬果养生指导方案

600多道蔬果滋养美食

88种常见鲜美蔬果



中国纺织出版社



美食好管家系列

蔬果养生精华

1688

例

养生堂膳食营养课题组
编著



中国纺织出版社

中华书局
PDG



“彩读大生活”的时代来临啦!

彩读大生活 —— 和谐社会的幸福生活彩色读本!

I 我们是谁 —— About Us

中医名家、营养保健专家、药学专家、烹饪大师、妇产专家、育儿专家、美容专家、时尚摄影师、时尚造型师、资深编辑……组合成了“彩读大生活”的策划创作团队。我们携手最优质的人才，打造最强势的生活图书创作阵容。

I 我们为您做了什么 ——

1 “彩读大生活”，从 **美食** 开始

民以食为天！厨房里的锅碗瓢盆、油盐酱醋到底该怎样打理，才是我们优质人生的美味开始？“彩读大生活”首推“美食好管家”系列，期待能助您吃得健康、吃得科学、吃得美味。

“彩读大生活”，从 **健康** 开始

健康是幸福的基石，“彩读大生活”中的“家有国医”系列，从日常保健到常见病痛的自诊自疗，从饮食起居到运动护理，从祖国的传统中医养生秘诀到科学严谨的西医疗法……力求将中、西医专家请到您家，为您家准备一位常年的国医健康养生顾问。

3 “彩读大生活”，从 **孕育** 开始

孕产、母婴、亲子、幼教……下一代是我们生命的延续，“老婆孩子”是我们中国人家庭观念的核心，“彩读大生活”重磅推出“完美母婴”系列，让妈咪和宝贝像我们期望的那么完美。



目录 | CONTENTS

Part 1 登上蔬果健康快车

蔬果营养全攻略	8
七色蔬果保健康	10
蔬果伴你走四季	12
蔬果是酸性体质的克星	14
蔬果的四性五味	15
选购蔬果的误区	16
蔬果的处理与储存	18
怎样吃才健康	20

Part 2 走进蔬果王国

◎蔬菜	24
菠菜	24
芹菜	25
香菜	26



莴笋	27	竹笋	46
大白菜	28	魔芋	47
甘蓝	29	蚕豆	48
苋菜	30	扁豆	49
芥蓝	31	豌豆	50
蒜薹	32	毛豆	51
茭白	33	豇豆	52
茼蒿	34	玉米	53
莲藕	35	山药	54
海带	36	芋头	55
紫菜	37	红薯	56
西红柿	38	辣椒	57
茄子	39	萝卜	58
苦瓜	40	百合	59
黄瓜	41	空心菜	60
冬瓜	42	油麦菜	61
南瓜	43	盖菜	62
丝瓜	44		
土豆	45		



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/>