

<<蔬菜食疗健身指南>>

图书基本信息

书名：<<蔬菜食疗健身指南>>

13位ISBN编号：9787109034945

10位ISBN编号：7109034941

出版时间：1998-01

出版时间：中国农业出版社

作者：田后谋

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<蔬菜食疗健身指南>>

### 内容概要

#### 内容简介

作者以简明通俗、朴实流畅的文笔阐述了66种蔬菜（含10种常见野生蔬菜）的形态鉴别、营养成分、蔬食技巧、药用功效及主治疾病；并本着方法简便、取材容易、安全可靠、疗效灵验的原则，介绍了可以防病治病、健身益寿的688种蔬菜食疗方剂。为了使读者查阅方便，书后附有蔬菜药性与主治疾病一览表。

本书实用性、可读性、科学性强，是广大城乡居民生活必备的良好良师益友。

## <<蔬菜食疗健身指南>>

### 书籍目录

目录

前言

蔬食健身要得法

萝卜消积又化痰

胡萝卜健脾行气

茼蒿消食利五脏

牛蒡菜强壮抗癌

白菜养胃利小便

青菜解热利肠胃

油菜能行血消肿

甘蓝补肾又健胃

苤蓝清热又通淋

雪里蕻宣肺豁痰

番茄生津又健胃

茄子清热又活血

辣椒散寒能开胃

菜豆角补脾健胃

豇豆补肾健脾胃

黄瓜除热毒利水

冬瓜消痰除积热

南瓜解毒养心肺

越瓜利尿解热毒

丝瓜药食全是宝

苦瓜明目清暑热

瓠瓜(葫芦)利尿能通淋

韭菜提神又健胃

大葱能发表通阳

洋葱温肺能化痰

大蒜行气又暖胃

菠菜养血又止血

芹菜清热又利尿

莴笋利气通经脉

蕹菜(空心菜)解食中毒

红苋菜治痢止血

芫荽(香菜)解毒能透疹

芥菜清热降血压

冬寒菜(葵菜)能利尿解毒

落葵(胭脂菜)色艳味佳

番杏(白红菜)祛风消肿

金花菜利大小肠

马铃薯健脾补气

山药健脾又固精

生姜健胃能散寒

芋头补气能益肾

甘薯补中能益气

<<蔬菜食疗健身指南>>

草石蚕（宝塔菜）形美味脆  
菊芋（洋姜）利水益胃  
莲藕健脾补五脏  
茭白除烦解热毒  
水芹菜止血养精  
海带软坚又清热  
紫菜化痰能养心  
竹笋养阴又清热  
香椿菜固精燥湿  
黄花菜健脑消烦  
蓑荷消肿又祛痰  
黄豆芽利湿清热  
绿豆芽解酒热毒  
新型蔬菜仙人掌  
蕨菜清热能增智  
薇菜清肺真补虚  
马齿苋（长寿菜）止痢消肿  
马兰头抗菌消炎  
蕺菜能散热抗癌  
灰条菜祛风止痒  
大蓟止血又破血  
刺儿菜凉血祛瘀  
野蒜利窍又散结  
野韭菜振奋强壮  
附录一 蔬菜药性与主治疾病一览表  
附录二 古今度量衡对照

<<蔬菜食疗健身指南>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>