

健康购 Jinney.cn

请输入您要搜索的商品

搜索

百香果 苹果 秋葵 小龙虾 皮蛋 火龙果 菠萝 脆谷乐 西红柿

健康资讯

食物生吃更有营养价值
豆芽有哪些有毒物质
草酸多的蔬菜怎样吃
吃小龙虾要注意这些误区
吃醒时间不同 功效也不同
美食专家教你如何挑选食用油

季节资讯

夏季清凉消暑十个不宜
秋天是排毒最好的季节
寒凉季节健康养胃四步走
因乏打盹睡不醒 夏季如何避开夏
春生夏长 夏季增高好季节 儿童加
饮食养生要顺应季节



营养配餐

年龄: 身高:
性别: 体重:

配餐

谷类: 300-500克
蔬菜和水果: 500克左右 (两类各半)
畜禽肉蛋: 150克左右

热门宝贝

蔬菜	水果	肉类	熟食	谷物
皇纯 威海淡干海参 一级品 50g 8-10只 优惠价: ¥278.0	皇纯 威海淡干海参 一级品 50g 8-10只 优惠价: ¥278.0	皇纯 威海淡干海参 一级品 50g 8-10只 优惠价: ¥278.0		
【新鲜肉】高金食品 黑猪肉土猪腊肉 优惠价: ¥26.9	名家厨房 牛排10片装 1520g 黑椒 菲力 优惠价: ¥119.0	名家厨房 牛排10片装 1520g 黑椒 菲力 优惠价: ¥119.0		

热门店铺

蔬菜店	水果店	肉类店	熟食店	谷物店
店铺名: 健康购分店 重庆市 重庆市渝中区	店铺名: 健康购分店 重庆市 重庆市沙坪坝区	店铺名: 健康购分店 重庆市 重庆市渝中区		
店铺名: 健康购分店 重庆市 重庆市沙坪坝区	店铺名: 健康购分店 重庆市 重庆市渝中区	店铺名: 健康购分店 重庆市 重庆市沙坪坝区		

食品排行榜

疯狂抢购	猜您喜欢	热卖商品	热评商品	新品上架
美仑达 四川蒲江丑柑丑橘 5斤装 不知 优惠价: ¥39.9	1114斤包甜无公害新鲜蔬菜黄秋葵 新 优惠价: ¥39.9	鲜农云南新鲜水果玉米 约2.25kg 4- 优惠价: ¥25.8		
名家厨房 牛排10片装 1520g 黑椒 菲力 优惠价: ¥119.0	【京东超市】雀巢(Nestle)脆谷乐谷 优惠价: ¥20.2	红功夫 麻辣小龙虾十三香7-8钱15-20 优惠价: ¥89.0		

食物生吃更有营养价值

Tue Jun 06 02:13:01 CST 2017 | 来源:健康购 | 分享

健康饮食专家提示,有一些食材在烹饪之后,其营养价值会有流失,所以说,这些食物会比较适合你来生吃。究竟,会适合生吃的食材都有哪些呢?下文就具体介绍了一些可以经常生吃的蔬菜。

1、豆芽 在传统做法中,豆芽通常用来炖汤或者炒菜,即使凉拌也会先用滚水焯烫后再过凉凉拌,但是国外在做沙拉的时候常常生吃豆芽,越南料理中也常出现豆芽佐食吃法。生吃豆芽不但维生素C保留较多,口感也爽脆可口。

2、花椰菜 一般认为,花椰菜都是要焯烫过后才能食用的,但是在欧美,将花椰菜撕成小片后直接加上蛋黄酱拌匀后生吃的做法很常见,不但口感清爽,还会给人一种类似吃胡萝卜和生菜的感觉,喜欢吃沙拉的人不妨尝试一下。

3、蘑菇 蘑菇切薄片后加入沙拉中拌匀吃的做法在国外也很常见,因为蘑菇本身的味道非常鲜美。但是需要注意的是蘑菇很容易变色的,最好在吃之前再切片,切片过后可以加一点柠檬汁防止蘑菇氧化变色,口感和视觉上都会更加良好。

4、秋葵 将秋葵切薄片,加少许纳豆后铺在乌冬面上食用是日本常有的吃法,再加少许酱油和鲣鱼干就会成为常见的下酒菜之一。

今天介绍的四种蔬菜,其营养价值丰富,适合你来经常食用。如果将这些食材烹饪之后再吃,可能会破坏它们里面的营养,因此,当你在吃这些食物时,最好选择生吃的方法。

推荐阅读: 海带应该怎样挑选

健康报 返回健康购首页>

分享到:

0 条评论, 0 人参与。

我有话说...

使用社交帐号登录 发布前请点击左边的按钮登录

发布

最新评论

还没有评论

发言?

关于我们 | 网站声明 | 报社活动 | 联系我们 | 网站地图

推荐阅读

- 春天,冲一碗“绿豆鸡蛋汤”润燥
- 两款祛湿解困汤
- 杞子田七炖乳鸽
- 哪种虾的营养高?怎么做最好吃?
- 春季喝蜂蜜远胜顶级补品 但三类人吃...

热度排行

- 1 红枣直接吃好还是泡茶喝好?盘点红枣的花式吃法
- 2 粥怎么做更有营养?做好这几步让...
- 3 营养专家点菜四字经
- 4 春季饮食遵循五大原则 吃这8种食...
- 5 喝酸奶搞清四件事
- 6 注意! 少吃脂肪不是不吃肉
- 7 专家提示: 九宫格火锅吃多了隐患不少
- 8 女性保健 这些食物宜常吃
- 9 芥花油吃不得?没那么玄
- 10 养胃,吃饭还是吃米



健康购
Jinney.cn

请输入您要搜索的商品

搜索

百香果 苹果 秋葵 小龙虾 皮蛋 火龙果 菠萝 脆谷乐 西红柿

蔬菜类

水果

肉类

熟食类

谷物

综合

销量


上市时间

价格从高到低

价格从低到高

请选择省/市/区


按地点查询



¥ 39.9 销量 0

1114斤包邮无公害新鲜蔬菜秋葵 新鲜秋葵 新鲜黄秋葵蔬菜秋葵


健康购分店 重庆市/重庆市/渝中区



¥ 39.9 销量 22

美仑达 四川蒲江丑柑丑橘 5斤装 不知火 柑 橘 柚 自置水果


健康购 重庆市/重庆市/渝中区



¥ 20.0 销量 2

佳农 菲律宾菠萝 2个装 单果1KG以上 自置水果


健康购 重庆市/重庆市/渝中区



¥ 32.0 销量 1

展卉 越南进口红心火龙果 2个装 总重约1kg 自置水果


健康购分店 重庆市/重庆市/渝中区



¥ 25.8 ¥ 45.8

鲜农乐云南新鲜水果玉米 约2.25kg ... 库存:11 月销: 211


产品介绍



¥ 20.2 销量 32

【京东超市】雀巢(Nestle)脆谷乐谷物早餐300g(新老包装交替发货)


健康购 重庆市/重庆市/渝中区



¥ 38.0 销量 2

天目山 小香薯 红薯 6斤装 临安 板栗薯 蜜薯 小薯 红薯 紫薯 新鲜蔬菜


健康购 重庆市/重庆市/渝中区



¥ 45.0 销量 6

【京东直购】密园小农 北京密云当地西红柿 番茄 新鲜蔬菜 约2kg

健康购 重庆市/重庆市/渝中区




¥ 29.9 销量 32

猕猴桃 陕西眉县 猕猴桃 12粒装 单果90-110g 自置水果

健康购 重庆市/重庆市/渝中区


产品介绍



¥ 20.2 ¥ 40.2

【京东超市】雀巢(Nestle)脆谷乐谷物早餐300g(新老包装交替发货)


库存:22 月销: 32



¥ 21.9 销量 2

展卉 百香果西番莲 12个 单果50-80g 自置水果


健康购 重庆市/重庆市/渝中区



¥ 29.9 销量 34

潘萃果 甘肃天水红富士苹果 9粒 礼盒装 80mm 总重量约4斤 自置水果


健康购 重庆市/重庆市/渝中区



¥ 39.9 销量 12

3斤包邮无公害新鲜蔬菜黄秋葵 新鲜秋葵 新鲜黄秋葵蔬菜秋葵


健康购 重庆市/重庆市/渝中区



¥ 21.9 销量 2

展卉 百香果西番莲 12个 单果50-80g 自置水果


健康购 重庆市/重庆市/渝中区



¥ 29.9 ¥ 40.9

猕猴桃 陕西眉县 猕猴桃 12粒装 单果90-110g 自置水果


库存:32 月销: 32



¥ 119.0 销量 3

名家厨房 牛排10片装1520g 黑椒菲力西冷 顺丰包邮 赠2刀叉油酱包


健康购 重庆市/重庆市/渝中区



¥ 119.0 销量 3

名家厨房 牛排10片装1520g 黑椒菲力西冷 顺丰包邮 赠2刀叉油酱包


健康购 重庆市/重庆市/渝中区



¥ 119.0 销量 3

名家厨房 牛排10片装1520g 黑椒菲力西冷 顺丰包邮 赠2刀叉油酱包


健康购 重庆市/重庆市/渝中区



¥ 119.0 销量 3

名家厨房 牛排10片装1520g 黑椒菲力西冷 顺丰包邮 赠2刀叉油酱包

健康购 重庆市/重庆市/渝中区



¥ 89.0 ¥ 109.0

红功夫 麻辣小龙虾 十三香7-9钱16-20只 自置水果

库存:32 月销: 23

健康购
Jinney.cn

搜索

上海地区 上海地区 上海地区

红美人 麻辣小龙虾 十二只装 7.5折 12.5折 12.5折 12.5折

¥ 89.0

加入购物车

立即购买

立即购买

立即购买

立即购买

立即购买

Samsone

上海地区 上海地区 上海地区

上海地区 上海地区 上海地区

上海地区 上海地区 上海地区

上海地区 上海地区 上海地区

上海地区 上海地区 上海地区

上海地区



红美人 麻辣小龙虾 十二只装 7.5折 12.5折 12.5折 12.5折

上海地区 上海地区 上海地区

上海地区 上海地区 上海地区

上海地区 上海地区 上海地区

上海地区 上海地区 上海地区



红美人 麻辣小龙虾 十二只装 7.5折 12.5折 12.5折 12.5折



红美人 麻辣小龙虾 十二只装 7.5折 12.5折 12.5折 12.5折



红美人 麻辣小龙虾 十二只装 7.5折 12.5折 12.5折 12.5折



红美人 麻辣小龙虾 十二只装 7.5折 12.5折 12.5折 12.5折

上海地区 上海地区 上海地区

上海地区 上海地区 上海地区

上海地区 上海地区 上海地区

上海地区 上海地区 上海地区

上海地区 上海地区 上海地区

上海地区 上海地区 上海地区



上海地区 上海地区 上海地区



上海地区 上海地区 上海地区



我的健康购

Joe

我的资料 修改手机 修改邮箱 地址管理

购物车

账号管理

订单管理

我的订单

我的收藏

营养师

营养师列表

我的营养师

留言记录

消息通知

我的计划

制定饮食计划

制定运动计划

查看饮食计划

查看运动计划

专属计划

专属饮食计划

专属运动计划

售后服务

退换货

意见/投诉

未完成订单 / Order

订单编号：10028 下单时间：2017-6-12 23:29:19



红功夫 麻辣小龙虾 十三香7-9钱16-20只
1.5kg净虾量750g

89.0 ×1

合计：89 ¥
合运费：0

商家接单配送中
订单详情
查看物流

删除订单

订单编号：10027 下单时间：2017-6-6 14:23:24



【京东超市】雀巢(Nestle)脆谷乐谷物早餐
300g(新老包装交替发货)

20.2 ×1

合计：20.2 ¥
合运费：0

待商家接单
订单详情
查看物流

删除订单

首页 1 2 下页 尾页 第1页/共2页

今日健康计划(自定义)

健康计划编号	开始日期	计划类型	操作
17	2017-08-26	饮食计划	查看详情

显示第 1 到第 1 条记录，总共 1 条记录

运动计划编号	开始日期	计划类型	操作
18	2017-08-26	运动计划	查看详情

显示第 1 到第 1 条记录，总共 1 条记录



我的健康购

Joe

我的资料 修改手机 修改邮箱 地址管理

购物车

账号管理

订单管理

我的订单

我的收藏

营养师

营养师列表

我的营养师

留言记录

消息通知

我的计划

制定饮食计划

制定运动计划

查看饮食计划

查看运动计划

专属计划

专属饮食计划

专属运动计划

售后服务

退换货

意见/投诉

订单管理 / Order

所有订单	待商家接单	商家拒接单	商家接单配送中	已收货待评价	交易完成
------	-------	-------	---------	--------	------

商品	单价	数量	商品操作	合计	交易状态	交易操作
----	----	----	------	----	------	------

订单编号：10028 下单时间：2017-6-12 23:29:19



红功夫 麻辣小龙虾 十三香7-9钱16-20只
1.5kg净虾量750g

89.0 ×1

合计：89 ¥
合运费：0

商家接单配送中
订单详情
查看物流

删除订单

订单编号：10027 下单时间：2017-6-6 14:23:24



【京东超市】雀巢(Nestle)脆谷乐谷物早餐
300g(新老包装交替发货)

20.2 ×1

合计：20.2 ¥
合运费：0

待商家接单
订单详情
查看物流

删除订单

订单编号：10026 下单时间：2017-6-6 14:23:09



黄谷达 四川蒲江丑柑丑橘 5斤装 不知火 柑/
橘/桔 自营水果

39.9 ×1

合计：39.9 ¥
合运费：0

待商家接单
订单详情
查看物流

删除订单

订单编号：10025 下单时间：2017-6-6 13:56:09



名家厨房 牛排10片装1520g 黑椒 菲力西冷
顺丰包邮 赠2刀叉油醋包

119.0 ×2

合计：238 ¥
合运费：0

待商家接单
订单详情
查看物流

删除订单

首页 1 第1页/共1页

我的健康购

Joe

我的资料

修改手机

修改邮箱

地址管理

- 购物车
- 账号管理
- 订单管理
- 我的订单
- 我的收藏
- 营养师
- 营养师列表
- 我的营养师
- 留言记录
- 消息通知
- 我的计划
- 制定饮食计划
- 制定运动计划
- 查看饮食计划
- 查看运动计划
- 专属计划
- 专属饮食计划
- 专属运动计划
- 售后服务
- 退换货
- 意见/投诉

营养师列表

搜索

头像	名字	性别	手机	邮箱	操作
	admin	男	18883987810	2360654222@qq.com	选择
	Joe	男	13509000000	admin@qq.com	选择
	wan	男	13509000000	wan@qq.com	选择
	wande	男	13509000000	wande@qq.com	选择
	zs	男	13509000000	zs@qq.com	选择
	ls	男	13509000000	ls@qq.com	选择
	ww	男	13509000000	ww@qq.com	选择
	zl	男	13509000000	zl@qq.com	选择

显示第 1 到第 8 条记录，总共 8 条记录 每页显示 10 条记录

我的健康购

Joe

我的资料

修改手机

修改邮箱

地址管理

- 购物车
- 账号管理
- 订单管理
- 我的订单
- 我的收藏
- 营养师
- 营养师列表
- 我的营养师
- 留言记录
- 消息通知
- 我的计划
- 制定饮食计划
- 制定运动计划
- 查看饮食计划
- 查看运动计划
- 专属计划
- 专属饮食计划
- 专属运动计划
- 售后服务
- 退换货
- 意见/投诉

自定义饮食计划列表

搜索

开始日期	截止日期	计划类型	操作
2017-06-01	2017-06-03	饮食计划	查看详情
2017-06-06	2017-06-07	饮食计划	查看详情
2017-06-04	2017-06-07	饮食计划	查看详情
2017-06-06	2017-06-06	饮食计划	查看详情
2017-08-26	2017-08-26	饮食计划	查看详情

显示第 1 到第 5 条记录，总共 5 条记录



我的健康购

Joe

我的资料 修改手机 修改邮箱 地址管理

个人中心 账号管理

个人资料
健康信息
收货地址
修改密码
高级会员申请
营养师申请
商家申请

店铺申请

亲爱的Joe，填写真实的资料，有助于更快通过审核！

*店主姓名

*电话

*身份证ID

*身份证图片
 未选择任何文件

*店铺名称

*店铺地址

*详细地址

营业执照编号(可选)

营业执照图片(可选)
 未选择任何文件

*店铺类型

店铺logo图片
 未选择任何文件

申请日期

申请状态

已申请

健康购 Jinney.cn

请输入您要搜索的商品

香蕉 苹果 秋葵 小龙虾 皮蛋 火龙果 菠萝 脆谷乐 西红柿

我的购物车

全选	店铺宝贝	积分	单价(元)	数量	小计(元)	操作
店铺：健康购 卖家：wande 和家亲						
<input checked="" type="checkbox"/>	 美仑达 四川凉山丑柑丑橘 5斤装 不知火 柑/橘 自营水果 保障：	1	39.9	<input type="text" value="2"/>	79.80	删除
<input checked="" type="checkbox"/>	 晨卉 百香果西番莲 12个 单果50-80g 自营水果 保障：	1	21.9	<input type="text" value="3"/>	65.70	删除
<input checked="" type="checkbox"/>	 【京东商城】雀巢(Nestle)脆谷乐谷物早餐300g(新老包装交替发货) 保障：	1	20.2	<input type="text" value="1"/>	20.20	删除
<input checked="" type="checkbox"/>	 神丹 乌玉皮蛋松花蛋 20枚 1kg 保障：	1	38.9	<input type="text" value="2"/>	77.80	删除
<input checked="" type="checkbox"/>	 天目山 小香薯 红黄 5斤装 临安 板栗香薯香 小香薯 红薯紫薯新鲜蔬菜 地瓜 保障：	1	38.0	<input type="text" value="1"/>	38.00	删除
店铺：健康购分店 卖家：wande 和家亲						
<input checked="" type="checkbox"/>	 晨卉 越南进口红心火龙果 2个装 总重约1kg 自营水果 保障：	1	32.0	<input type="text" value="3"/>	96.00	删除

商品总价(不含运费)：377.50 元

删除所选

可获积分 12.00 点

立即购买

健康购 欢迎 Joe 手机逛健康购

个人中心 | 我的健康购 | 购物车 | 收藏夹 | 搜索 | 网站导航

确认收货地址

管理收货地址

重庆市沙坪坝 重庆市沙坪坝 (Joe 收) 13509000000 设置为默认地址

重庆市沙坪坝 重庆市沙坪坝 (Joe 收) 13509000000 默认地址

使用新地址

确认订单信息

店铺宝贝	单价(元)	数量	优惠方式(元)	小计(元)
店铺: 健康购 卖家: wande				
美谷达 四川麻江丑柑丑橘 5斤装 不知火 柑/橘/桔 ... 卖家承诺72小时内发货	39.90	2	无优惠	79.8
【京东超市】雀巢(Nestle)脆谷乐谷物早餐300g(100g*3) ... 卖家承诺72小时内发货	20.20	1	无优惠	20.2
神丹 乌王皮蛋松花蛋 20枚 1kg 卖家承诺72小时内发货	38.90	2	无优惠	77.8
天目山 小香薯 红薯 5斤装 临安 板栗薯香薯 小薯 ... 卖家承诺72小时内发货	38.00	1	无优惠	38.0
给卖家留言:		店铺优惠:		-0.00
		运送方式:		快递 0.00元 0.00
		发货时间:		卖家承诺订单在买家付款后, 72小时内发货
店铺合计(含运费): ¥ 215.80				

应付款: ¥ 215.80

寄送至:重庆市沙坪坝 重庆市沙坪坝
收货人:Joe 13509000000

返回购物车 提交订单

看价格变动, 请在提交订单后联系卖家改价, 并查看已买到的宝贝

返回首页 欢迎Joe 手机逛健康购

个人中心 | 我的健康购 | 购物车 | 收藏夹 | 搜索 | 网站导航

我的健康购

Joe 信息管理

个人中心

账号管理

个人资料

健康信息

收货地址

修改密码

高级会员申请

营养师申请

商家申请

收货地址

新增收货地址 电话号码、手机号选填一项, 其余均为必填项

所在地区

详细地址

邮政编码

收货人姓名

手机号码

保存

已保存了2条地址, 还能保存18条地址

收货人	所在地区	详细地址	邮编	手机号码	操作	操作
Joe	重庆市沙坪坝	重庆市沙坪坝	400000	13509000000	修改 删除	设为默认地址
Joe	重庆市沙坪坝	重庆市沙坪坝	400000	13509000000	修改 删除	默认地址

首页

信息管理

订单处理

商品管理

统计管理

商品浏览

订单统计

统计总览 > 订单商品统计

起始时间 - 结束时间 搜索

2017-08-20
商品访问量: 0
订单金额: 0

订单处理 > 待处理订单

起始时间 - 结束时间 搜索 订单号 搜索

订单编号	金额	下单时间	用户名	电话	地址	留言	订单状态	操作
10025	238	2017-06-06 13:56:09	wan	13509000000	重庆市沙坪坝	2017年6月6日 13:56:05	待处理	拒绝 接单 详情
10026	39.9	2017-06-06 14:23:09	Joe	13509000000	重庆市沙坪坝		待处理	拒绝 接单 详情
10027	20.2	2017-06-06 14:23:24	Joe	13509000000	重庆市沙坪坝		待处理	拒绝 接单

首页

信息管理

订单处理

商品管理

统计管理

全部订单

待处理订单

拒接单订单

已接单订单

已收货订单

已完成订单

商品管理

统计管理

订单处理 > 全部订单

起始时间 - 结束时间 搜索 订单号 搜索

搜索

订单编号	金额	下单时间	用户名	电话	地址	留言	订单状态	操作
10022	279.3	2017-06-06 10:30:17	wan	13509000000	重庆市沙坪坝大学城		交易完成	查看详情
10023	119.6	2017-06-06 10:31:51	lisi	13509000000	重庆市沙坪坝大学城	2017年6月6日 10:31:49	拒接单	详情
10024	103.2	2017-06-06 10:35:21	wan	13509000000	重庆市沙坪坝大学城	2017年6月6日 10:35:18	拒接单	详情
10025	238	2017-06-06 13:56:09	wan	13509000000	重庆市沙坪坝	2017年6月6日 13:56:05	待处理	拒绝 接单 详情
10026	39.9	2017-06-06 14:23:09	Joe	13509000000	重庆市沙坪坝		待处理	拒绝 接单 详情
10027	20.2	2017-06-06 14:23:24	Joe	13509000000	重庆市沙坪坝		待处理	拒绝 接单 详情
10028	89	2017-06-12 23:29:19	Joe	13509000000	重庆市沙坪坝	哈西芭	接单配送中	详情
10029	215.8	2017-08-26 12:00:54	Joe	13509000000	重庆市沙坪坝		待处理	拒绝 接单 详情

首页

信息管理

订单处理

商品管理

统计管理

所有商品列表

上架商品列表

下架商品列表

添加商品

商品管理

统计管理

商品管理 > 全部商品

[+ 添加商品](#) [● 导出数据](#)

搜索

编号	商品名称	短描述	价格	上架时间	库存	销量	类型	状态	操作
2	美仑达 四川南江五恒丑橘 5斤装 不知火.....	【人气火爆，天府直采，好评过万】 南江丑橘.....	39.9	2017-08-06 03:08:40	22	22	水果类	已上架	↓ 下架 编辑 详情预览
3	佳农 菲律宾菠萝 2个装 单果1KG以上.....	【京东自营】 京东生鲜自营产品 211限时.....	20	2017-06-06 03:08:43	2	2	水果类	已上架	↓ 下架 编辑 详情预览
4	【冷鲜肉】 高金食品 黑猪肉土猪腿肉 300.....	【5件顺丰包邮】 山林放养黑猪肉冷鲜肉 原土.....	26.9	2017-06-06 03:08:45	1	1	肉类	已下架	↑ 上架 编辑 详情预览
5	红功夫 麻辣小龙虾 十三香7-9钱 16.....	活虾烧制+大个虾 蒜白黄多+多金齐发快.....	89	2017-06-06 03:08:48	32	23	熟食	已下架	↑ 上架 编辑 详情预览
7	【京东商城】雀巢(Nestle)脆谷乐谷.....	营养早餐不仅有麦片，雀巢谷物，欢乐多多，.....	20.2	2017-06-06 03:08:59	22	32	谷物类	已上架	↓ 下架 编辑 详情预览
8	鲜农乐云南新鲜水果玉米 约2.25kg	2017年春季新鲜玉米，每天现砍现发，非.....	25.8	2017-06-06 03:09:03	11	211	蔬菜类	已下架	↑ 上架 编辑 详情预览
9	天目山 小香薯 红薯 5斤装 临安 板栗.....	天目山小香薯 5斤装，香糯粉，红薯 新鲜.....	38	2017-06-06 03:09:15	34	2	蔬菜类	已上架	↓ 下架 编辑 详情预览
10	【京东商城】密园小农 北京密云当地 西红柿.....	【包装升级】 破晓包膜，全程农家肥种植的菜.....	45	2017-06-06 03:09:16	23	6	蔬菜类	已上架	↓ 下架 编辑 详情预览
11	爱奇果 陕西富县 猕猴桃 12粒装 单果.....	【自产水果】 【陕西猕猴桃 产地直采】 【1.....	29.9	2017-06-06 03:09:18	32	32	水果类	已上架	↓ 下架 编辑 详情预览
12	麒麟 百香果西番莲 12个 单果50-8.....	优选“酸甜可口、果肉多汁”，举世闻名的香.....	21.9	2017-06-06 03:09:19	3	2	水果类	已上架	↓ 下架 编辑 详情预览

首页

信息管理

订单处理

商品管理

统计管理

所有商品列表

上架商品列表

下架商品列表

添加商品

添加商品

商品名称

红功夫 麻辣小龙虾 十三香7-9钱16-20只1.5kg净虾量750g

短描述

活虾腌制•大个虾 腿白黄多•
多仓齐发 快速直达•加热即食 赠品虾套装

商品图片

选择文件

未选择任何文件

商品价格

100.0

商品库存

1

搭配商品编号(多个空格隔开)

1 2 3 5

商品分类

熟食

健康管理系统——商家管理后台

2017-08-26 12:09:04 星期六

Joe

首页

信息管理

订单处理

商品管理

统计管理

商品浏览

订单统计

导出数据

Save as CSV

Save as TSV

Save as PNG

Save as XLS

Save as XLSX

Save as DOC

Save as TXT

Save as XML

Export to SQL

Export to JSON

商品名称

浏览时间

用户名

用户类型

用户IP

操作

美仑达 四川蒲江丑柑丑橘 5斤装 不打火 柑/橘/橙.....	2017-06-06 10:15:36	游客	游客	0:0:0:0:0:0:1	-
美仑达 四川蒲江丑柑丑橘 5斤装 不打火 柑/橘/橙.....	2017-06-06 10:16:15	admin	登录用户	0:0:0:0:0:0:1	-
1114斤包邮无公害新鲜蔬菜黄秋葵 新鲜秋葵 新鲜黄.....	2017-06-06 10:16:23	admin	登录用户	0:0:0:0:0:0:1	-
1114斤包邮无公害新鲜蔬菜黄秋葵 新鲜秋葵 新鲜黄.....	2017-06-06 10:31:38	admin	登录用户	0:0:0:0:0:0:1	-
8 鲜农乐云南新鲜水果玉米 约2.25kg 4-6根 甜.....	2017-06-06 10:35:12	admin	登录用户	0:0:0:0:0:0:1	-
19 名家厨房 牛排10片装1520g 黑椒 菲力西冷 顺.....	2017-06-06 13:54:59	Joe	登录用户	0:0:0:0:0:0:1	-
19 名家厨房 牛排10片装1520g 黑椒 菲力西冷 顺.....	2017-06-06 14:05:21	Joe	登录用户	0:0:0:0:0:0:1	-
19 名家厨房 牛排10片装1520g 黑椒 菲力西冷 顺.....	2017-06-06 14:05:30	Joe	登录用户	0:0:0:0:0:0:1	-
19 名家厨房 牛排10片装1520g 黑椒 菲力西冷 顺.....	2017-06-06 14:05:34	Joe	登录用户	0:0:0:0:0:0:1	-
19 名家厨房 牛排10片装1520g 黑椒 菲力西冷 顺.....	2017-06-06 14:05:38	Joe	登录用户	0:0:0:0:0:0:1	-

健康管理系统——系统管理员管理后台

2017-08-26 12:13:01 星期六

admin

首页

用户审核

用户管理

普通会员

高级会员

所有会员

注册商家

注册营养师

食材管理

统计管理

用户管理

所有会员

导出数据

搜索

用户名	头像	性别	昵称	电话	邮箱	所属营养师	会员等级	是否商家	是否营养师
admin		男	admin	18883987810	2360654222@qq.com	0	高级会员	是	是
Joe		男	Joe	13509000000	admin@qq.com	19	高级会员	是	是
李海滨		男	lhb	18884646464	2360654@acadf	19	普通会员	否	否
wan		男	张三	13509000000	wan@qq.com	19	高级会员	是	是
wande		男	李四	13509000000	wande@qq.com	19	高级会员	是	是
zs		男	大爷	13509000000	zs@qq.com	19	高级会员	是	是
ls		男	二大爷	13509000000	ls@qq.com	19	高级会员	是	是
ww		男	三大爷	13509000000	ww@qq.com	19	高级会员	是	是
zl		男	小弟	13509000000	zl@qq.com	19	高级会员	是	是
阿西吧		男	wan	13509433170	iaii12345@qq.com	19	高级会员	否	否

Copyright © 2016 - 重庆科技学院

健康管理系统——系统管理员管理后台

2017-08-26 12:14:17 星期六

admin

首页

用户审核

用户管理

食材管理

统计管理

用户登录记录

商品浏览记录

搜索查找记录

首页访问记录

资讯浏览记录

统计管理 > 用户登录记录

搜索

用户名	登录时间	登录IP	登录状态
admin	2017-06-06 01:05:48	0:0:0:0:0:0:1	登录成功!
admin	2017-06-06 01:07:40	0:0:0:0:0:0:1	登录成功!
admin	2017-06-06 01:09:34	0:0:0:0:0:0:1	登录成功!
Joe	2017-06-06 01:09:53	0:0:0:0:0:0:1	登录成功!
admin	2017-06-06 01:12:02	0:0:0:0:0:0:1	登录成功!
admin	2017-06-06 01:15:25	0:0:0:0:0:0:1	登录成功!
Joe	2017-06-06 01:16:32	0:0:0:0:0:0:1	登录成功!
admin	2017-06-06 01:18:56	0:0:0:0:0:0:1	登录成功!
Joe	2017-06-06 01:19:13	0:0:0:0:0:0:1	登录成功!

显示第 1 到第 15 条记录，总共 120 条记录 每页显示 15 条记录

<

1

2

3

4

5

...

8

>

Copyright © 2016 - 重庆科技学院

健康管理系统——系统管理员管理后台

2017-08-26 12:14:44 星期六

admin

首页

用户审核

用户管理

食材管理

统计管理

用户登录记录

商品浏览记录

搜索查找记录

首页访问记录

资讯浏览记录

统计管理 > 商品浏览记录

搜索

用户名	商品名	所属商店	浏览时间	用户类型	登录IP
Joe	美仑达 四	健康购	2017-06-06 14:22:46	登陆用户	0:0:0:0:0:0:1
Joe	美仑达 四	健康购	2017-06-06 14:22:48	登陆用户	0:0:0:0:0:0:1
Joe	美仑达 四	健康购	2017-06-06 14:23:13	登陆用户	0:0:0:0:0:0:1
Joe	【京东商城】	健康购	2017-06-06 14:23:17	登陆用户	0:0:0:0:0:0:1
游客	天目山 小	健康购	2017-06-08 00:47:22	游客	0:0:0:0:0:0:1

显示第 21 到第 25 条记录，总共 475 条记录 每页显示 5 条记录

<

1

...

4

5

6

...

95

>

Copyright © 2016 - 重庆科技学院

健康管理系统——营养师管理后台

2017-08-26 12:15:50 星期六

Joe

首页

个人信息管理

健康计划管理

资讯管理

会员管理

会员申请

显示会员

留言管理

资讯管理 > 健康资讯

+新增

全部资讯

标题	创建时间
吃小龙虾要注意这些误区	2017-06-06
睡眠时间不同 功效也不同	2017-06-01
因没打盹睡不着 夏季如何备开“暑”打盹...	2017-05-29
喜生长 夏季增高好季节 儿童如何正确补钙	2017-04-24

显示第 1 到第 4 条记录，总共 4 条记录

新增资讯

Title

资讯标题最多可输入10个中文字符

资讯内容

当前已输入0个字符,您还可以输入10000个字符+

资讯类型

健康资讯

资讯内容

搜索

资讯内容	类型	操作
	健康资讯	<div>✕</div> <div>🔄</div>
	健康资讯	<div>✕</div> <div>🔄</div>
	季节资讯	<div>✕</div> <div>🔄</div>
	季节资讯	<div>✕</div> <div>🔄</div>