

<<百变营养素食1000样/家庭书架>>

图书基本信息

书名：<<百变营养素食1000样/家庭书架>>

13位ISBN编号：9787200066760

10位ISBN编号：7200066761

出版时间：2007-1

出版时间：北京出版

作者：家庭书架编委会

页数：255

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>

<<百变营养素食1000样/家庭书架>>

内容概要

素食之所以具有预防疾病的神奇作用，主要是因为素食中所含的饱和脂肪、胆固醇和动物蛋白比较低，而叶酸、维生素C和维生素E等抗氧化剂、类胡萝卜素等对人体有益的营养成分比较高。此外，素食中还含有大量的纤维素，具有促进消化、排毒养颜、防治便秘等多重效。因此，提倡素食也是养生学家的一贯主张。

书籍目录

绪论第一篇 素粥荞麦粥蔬菜油条粥鲜橘汤圆粥首乌百合粥紫米红枣粥红豆花生红枣粥核桃姜汁红枣粥山药红豆粥荔枝山药粥桃花粥牡丹花粥酥蜜粥奶香麦片粥山药红枣粥山花扁豆粥桂圆栗子粥雪梨黄爪粥玫瑰花粥荔枝红枣粥花生山药粥刺儿菜粥三宝素粥香菜粥鲜菇小米粥小麦豆角粥芫菁粥白茄首乌粥大蓟粥栀子粥菠菜粥玉竹冰糖粥红扁豆粥首乌粥芹菜山楂粥米糕甜粥月季花粥枸杞粳米粥千屈菜马齿苋粥焦米粥郁李仁粥小米蛋奶粥绿豆酸梅百果粥香附麦片粥南瓜牛奶粥胡萝卜咸粥胡萝卜香菜粥白菜粥茉莉玫瑰冰糖粥枇杷银耳粥茵陈粥莴笋粥慈菇粥苦苣菜粥五果糯米粥西红柿西米粥佛手柑粥韭菜子粥.....第二篇 素汤第三篇 小炒素菜第四篇 凉拌素菜第五篇 炖蒸煮类素菜

章节摘录

插图

<<百变营养素食1000样/家庭书架>>

编辑推荐

好营养：《百变营养素食1000样》所选素食均以富于营养为第一选择标准，不仅富含人体所需要的多种维生素和微量元素，还具有保健、美容、塑身、疗疾等多重功效。

好滋味：本书所选素食清爽可口、口感醇鲜，百吃不厌。

经济实惠：本书所选素食用料简单，购买方便，花钱不多，经济实惠。

千变万化吃不腻：本书所选素食近1000种，如会轮换着搭配食用，定能经年吃不烦、吃不腻！

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>