

<<瑜伽素食>>

图书基本信息

书名：<<瑜伽素食>>

13位ISBN编号：9787200075809

10位ISBN编号：7200075809

出版时间：2009-1

出版时间：北京出版社

作者：方雄伟

页数：132

字数：60000

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>

## <<瑜伽素食>>

### 内容概要

素食是一种饮食文化，实践这种饮食文化的人被称为素食主义者。

尽管世界各国或不同文化下的素食主义表象有所不同，但素食者的实践基本上都体现了回归自然、回归健康和保护地球生态环境的返璞归真的文化理念。

吃素，除了能获得天然纯净的均衡营养外，还能体验到摆脱都市喧嚣和欲望的喜悦。

悄然传播的素食文化，使得素食越来越成为一个全球时尚的标签。

本书主要向你介绍了瑜伽与素食的有关知识。

## &lt;&lt;瑜伽素食&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 瑜伽与素食 瑜伽理论与素食观 素食对瑜伽练习者的作用 瑜伽练习者该如何食素 瑜伽练习者常吃的六大食物 第二章 瑜伽丽人食谱 瑜伽美容食单之美容养颜食材 黄豆芽 橄榄油 豆浆 木瓜 木瓜鲜奶 雪耳炖木瓜 红枣 人参红枣粥 香菇 香菇蛋炒饭 南瓜 蜜糖南瓜盅 胡萝卜 香脆三丝 油菜 油菜粥 西红柿 西红柿熘豆腐 丝瓜 金针丝瓜菜 银耳 银耳鹌鹑蛋 龙眼 龙眼肉粥 瑜伽美容食单之美容养颜菜谱 川芎蛋 桃仁芍地粥 枸杞蒸蛋 龙莲鸡蛋汤 首乌鸡蛋汤 紫菜鸡蛋莲草汤 健乳润肤汤 枸杞菟丝煮雀蛋 玫瑰鸡蛋 鹿茸粥 黑豆粥 天门冬粥 莲子粥 人参黄芪粥 桑葚粥 党参粥 当归芍芪美颜羹 参苓粥 首乌蛋黄粥 燕窝粥 莲实美容羹 生炒糯米饭 龙眼糖枣汤 红枣芝麻粥 瑜伽减肥食单之减肥瘦身食材 红薯 红薯补气羹 山药 山药羊乳羹 绿豆芽 绿豆芽甜椒汤 魔芋 凉拌魔芋 竹笋 扒双冬 芹菜 芹菜拌腐竹 口蘑 口蘑菜心炒饭 冬瓜 栗子冬瓜须糖饮 山楂 麦芽山楂饮 瑜伽减肥食单之减肥瘦身菜谱 鲜蘑黄瓜汤 三耳汤 山楂荷叶饮 冰糖莲子 姜丝萝卜汤 莲子鸡蛋糖水 红枣乌梅汤 黄瓜炒鸡蛋 韭黄海带汤 蜜汁梨球 山楂糕 山楂桂枝红糖汤 首乌粥 苏叶生姜茶 酸枣莲子粥 椰汁奶糊 瑜伽排毒食单之净化排毒食材 黄瓜 糖醋黄瓜卷 荔枝 绿豆 木耳 木耳菠菜鸡蛋汤 苦瓜 苦瓜焖豆豉 西兰花 香菇配西兰花 海带 海带红豆糖水 白萝卜 糖醋辣萝卜丁 菠菜 凉拌菠菜 黑芝麻粥 人参蜂蜜粥 金银菊花饮 蒜泥菜心 蒜茸白菜 鲜藕饮 冰糖银耳 凉拌茄子 提子花生饭 益母草煮鸡蛋 白扁豆粥 百合粥 红枣菊花粥 牛乳燕窝汤 脆苹果 苹果梨羹 姜枣龙眼蜜膏 窝蛋奶 银耳冰糖茶

<<瑜伽素食>>

章节摘录

插图：

## <<瑜伽素食>>

### 编辑推荐

素食能给人带来一种沉静、韧性的生活态度。  
食素可提高智慧，增长慈悲；可强身健体，延年益寿。  
《瑜伽素食》详细为你讲述！

<<瑜伽素食>>

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>