

<<吃素养生特效食谱>>

图书基本信息

书名：<<吃素养生特效食谱>>

13位ISBN编号：9787506460897

10位ISBN编号：7506460890

出版时间：2010-1

出版时间：中国纺织出版社

作者：康鉴文化编辑部 编

页数：111

字数：97000

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>

## <<吃素养生特效食谱>>

### 内容概要

166道最受欢迎素食食谱 轻松烹调健康素食，道道美味又健康。  
严选15种健康素食食材 食疗效果、选购方法、营养分析、饮食宜忌.....15种明星素食食材，  
怎样吃能最大限度地发挥功效、营养加倍!完整的资讯，一次解答您的疑惑! 8种生活保健对症食疗  
法 改善气色、明眸美发、排毒抗老等8种生活保健法，通过素食来调理身。

<<吃素养生特效食谱>>

书籍目录

Part 1 健康素食自然养生法 素食的吃法可分为哪几种？

“健美素食”是什么？

天然素食分成哪几类食材？

素食者易缺乏的营养素是什么？

“五色蔬果”对应五脏，如何发挥滋补疗效？

吃素对人体有何保健作用？

Part 2 166道天然健康素食 绿色蔬菜 酸辣圆白菜丝 枸杞炒圆白菜 核桃香炒圆白菜 清  
 烫鲜美生菜 素蚝油香拌生菜 香菇烩油菜 高钙油菜蛋花汤 开胃泡菜 蒜香白菜  
 泡菜锦绣炒饭 糖醋拌鲜芹 养生韭菜粥 排毒韭菜汁 蒜味菠菜 鲜绿烫菠菜 翡翠  
 菠菜粥 芽菜类 清香素斋汤 醋渍黄豆芽 可口银芽汤 茄科 蒜香茄子 京酱茄子  
 塔香红烧紫茄 健胃番茄纤维汁 菠菜皮蛋番茄汤 番茄奶酪沙拉 凉拌黄瓜番茄 碧  
 玉青椒 什锦蔬菜汤 瓜类 消暑冬瓜茶 冬瓜皮排毒汤 清炖冬瓜汤 丝瓜番茄蜜  
 凉拌丝瓜玉笋 豆豉苦瓜 菠萝炖苦瓜 白玉苦瓜沙拉 凉拌翠玉丝 清心苦瓜茶 蜂  
 蜜苦瓜汁 黄瓜海苔寿司 阳光鲜果沙拉 香炖南瓜 南瓜豆腐饼 水果类 鲜橙菊花茶  
 冰糖橙香茶饮 樱桃香橙汁 黑森林樱桃果酱 粉红樱桃露 元气鲜橘汁 橘香木瓜  
 汁 猕猴桃风味茶 猕猴桃香柠露 香蕉草莓汁 莓果柠檬蜜 蜂蜜柠檬汁 红酒醋拌  
 香柚 蜂蜜葡萄柚汁 香瓜菠萝汁 菠萝酸奶 西瓜蜜梨汁 红绿双瓜汁 甜菜根苹果  
 汁 芦荟蔬果汁 紫苏梅手卷 葡萄干蒸枸杞 萝卜 根茎类 菜花、花果类 菇蕈类 豆  
 类、豆制品 五谷类 杂糖、坚果 蛋奶类 红枣、紫苏 绿茶Part 3 美味素食保健食疗法

<<吃素养生特效食谱>>

章节摘录

插图：

## <<吃素养生特效食谱>>

### 编辑推荐

《吃素养生特效食谱》：低脂高纤，健康养生营养师推荐166道养生素食15种养生明星素食食材排行榜天然素食的7大保健功能吃对素食，防癌，抗老，提高免疫力

<<吃素养生特效食谱>>

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>