

<<最洁净的饮食>>

图书基本信息

书名：<<最洁净的饮食>>

13位ISBN编号：9787543642928

10位ISBN编号：7543642921

出版时间：2007-10

出版时间：青岛出版社

作者：范晓清

页数：275

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>

<<最洁净的饮食>>

内容概要

作者从事“健康素食”的研究与推广多年，深受读者、媒体及专业营养师的肯定推崇。本书采取理论与实务两者并重的方式，带领读者进入素食的新殿堂，不仅可以了解素食的正确观察，学习健康的饮食原则，而且推出的食谱口味多变，总能满足每一张挑剔的嘴。好吃的素菜不一定难做，本书提供的100道素食经典菜点，做法简明，一定让您做出好看、好吃又健康的素食。

<<最洁净的饮食>>

书籍目录

第一章 最早的素食主义 一、佛家素食观念的起源 二、佛家认为素食有三大功效 三、吃饭也是一种修炼 四、佛家素食是否也讲究滋味 五、佛家认为饮食的小知识 六、有关佛家饮食的小知识 七、禁食肉类与佛家戒律 八、禁食五辛的原因 九、佛家为什么不让饮酒 十、是否可以喝牛奶、吃鸡蛋 十一、佛家素食珍品 十二、佛家面食的种类 十三、腊八粥的来历 十四、腊八粥都有哪些品种 十五、佛家饮品——茶 十六、佛家茶食 十七、豆腐是佛家的一项饮食“专利” 十八、佛家素食的调味品——豆蔻 十九、佛家都有哪些饮食用具 第二章 现代素食者的研究 一、现代人对素食主义的理解 二、追溯中国素食主义的起源 三、西方素食主义的发展 四、现代人为什么要食素 五、现代人的食素形式 六、素食对人类进化的影响 七、素食是爱心与平等的体现 八、素食是科学的饮食方式 九、素食营养面面观 十、食肉不是健康之道 第三章 素食养生值得提倡 第四章 素食是女性的美容师 第五章 素食者的基本食品——五谷 第六章 素食者的辅助食品I——蔬菜 第七章 素食者的辅助食品II——水果 第八章 素食者的美味营养品——菇菌 第九章 素食者的营养佳品——蛋类与乳制品 第十章 佛家素食佳肴选 第十一章 现代家庭素食方 第十二章 常见蔬果选购知识 第十三章 素食科学与安全知识100问

<<最洁净的饮食>>

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>