

<<爱上吃素>>

图书基本信息

书名：<<爱上吃素>>

13位ISBN编号：9787806469743

10位ISBN编号：7806469745

出版时间：2006-4

出版时间：上海文化出版社

作者：赵敏,任彦,夏椋

页数：45

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>

<<爱上吃素>>

内容概要

被污染的水质出产的鱼虾、激素催长的禽畜、含添加剂的肉类、高脂肪食物、咖啡因以及酒……越来越多的毒素充斥着我们的餐桌；头痛、黄褐斑、体味、易疲倦、口臭、便秘、心情不佳，这些正是体内毒素积聚的信号。

当体内环境遭到污染，当健康面临威胁，你还在等什么？赶快制定你的体内环保计划吧！本书正是一本集素食文化、美食文化、营养学为一体的排毒食谱，把体内环保运动搬到餐桌上来，用素食烹制的佳肴还你一个清洁、健康的身体。

<<爱上吃素>>

书籍目录

一、风味凉拌 翠绿三丝 清拌豆腐 奶香白菜 姜丝黄瓜 百合瓜条 拌豆干 麻油芥菜 皮蛋豆腐 双色紫甘菜 糖醋西瓜皮 什锦蔬 豆芽拌芹菜 芹菜花生米 辣味豆芽 雪菜豆腐 拌金针菇 二、家庭小炒 奶香黄瓜 三色丝瓜 蒜苗豆干 枸杞百合 鱼香茄子 鸭梨西芹 炒鲜素 萝卜鸡蛋丝 鲜菇百合 胡桃炒韭菜 炒三丁 豌豆玉米粒 鲜味冬瓜球 菊花药芹 虾皮炒菠菜 山珍四宝 芥菜豆腐丝 青椒炒藕段 山药荷兰豆 清炒四季豆 三、素味鲜汤 酸辣紫菜汤 素罗宋汤 苋菜鲜笋汤 咸菜豆瓣汤 海参蔬菜汤 鲜菜蔬菜汤 蘑菇冬瓜汤 冬菇豆腐羹

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>