第一图书网, tushu007.com

<<菜疗>>

图书基本信息

书名：<<菜疗>>

13位ISBN编号：9787506246903

10位ISBN编号：7506246902

出版时间：2006-9

出版时间：世界图书出版公司

作者：潇雪

页数：294

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

内容概要

合理的饮食有益于健康，而身份健康的人才能保持稳定的情绪、充沛的精力、敏锐的头脑、因此希望保持身体健康的人，必须十分清楚哪些食物适合自己身体的需要，哪些食物可以促进自己的身体健康。
我们知道，某些营养素的缺乏，容易造成机体某些特定的疾病，例如：身体缺乏维生素B1，就容易引起脚气病、癌症的发生。
　世界卫生组织公布发现发现人体必需的铁、锌、铜、锰、钴、钼、硒、碘、锡、硅等14种微量元素，而它们正是来自于食物，虽然在人体中的含量以毫克、甚至微克来计算，但却起着维护我们的身体机能、调节机体代谢和促进生长发育的巨大作用。
人体一旦缺乏或濒于缺乏某种微量元素，便会使生命系统的正常运作发生障碍。
　因此，我们说平平常常的每一餐都关系到我们的身心健康。
而且人的精神心理与摄食的食物是有着密切关系的。
为村么现代人的平均预期寿命只有少得可怜的75年，且后20年还要在糟糕的健康状况下苟延残喘？
很显然，那是我们对自己的健康及科学的保健养生方法还缺乏应有的重视和了解。
或许我们需要做的是为健康开辟一个全新的方向，那就是从我们的每一餐开始，从《菜疗》开始，在饮食方面还给我们一个健康的身体，拥有一个长寿、幸福的人生。

书籍目录

常见蔬菜营养及其疗效 叶茎篇 自菜姜葱汤 白菜绿豆芽饮 白菜红糖水 白菜解毒汤 甜咸小白菜汁 白菜苡米粥 清心白菜 白菜生鱼汤 白菜干腐皮红枣汤 大白菜汤 白菜露 白菜绿豆饮 白菜炒猪肝 虾米烧白菜 糖醋白菜 菠菜猪血汤 菠菜鸡蛋汤 菠菜炒猪肝 菠菜粥 菠菜银耳煎 麻油拌菠菜芹菜 人参菠菜饺 菠菜根粥 菠菜鸡金汤 姜汁菠菜 菠菜鱼片汤 凉拌菠菜 菠菜拌海蜇 雪梨菠菜根汤 菠菜鸡血汤 菠菜拌萝卜丝 菠菜肉丝 菠菜猪肝汤 菠菜香蕉皮汤 拌菠菜海蜇 波菜炒芝麻 三仁汤 马齿苋蛋白羹 马齿苋粥 麻酱马齿苋 蜂蜜马齿车前汤 鲜马齿苋凉菜 蒜泥马齿苋 马齿苋萝卜缨粥 …… 根茎篇 瓜果篇 海产篇 菌类篇 其他篇

编辑推荐

《菜疗:绿色营养食谱》：为我们的健康开辟一个全新的方向 从饮食方面还我们一个健康的身体

第一图书网, tushu007.com

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