

## <<女人最爱吃的30种素食>>

### 图书基本信息

书名：<<女人最爱吃的30种素食>>

13位ISBN编号：9787506470070

10位ISBN编号：7506470071

出版时间：2011-3

出版时间：中国纺织

作者：久久素食机构

页数：240

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>

## <<女人最爱吃的30种素食>>

### 内容概要

素食十分滋养女人，可以帮助您拥有健康的身体、超凡的魅力和芳香的气息。

素食还能够给人好心情。

君不见有几个素食女人会勃然大怒，或表现出急躁焦虑的情绪？几乎没有！她们的心态很平和，内心洋溢着快乐。

您也想找到这种感觉吗？那就试试吃素吧！为了帮助您顺利地吃素，我们精心遴选了30种素食，详细地剖析它们的营养和功效，并提供美味的食谱，方便您使用。

## <<女人最爱吃的30种素食>>

### 作者简介

任月园 生活图书资深主编。

## <<女人最爱吃的30种素食>>

### 书籍目录

- 1 菠菜——帮助女人养血滋阴，明眸亮睛
  - 2 黄豆芽——润泽女人的肌肤，淡化雀斑
  - 3 芦笋——世界“蔬菜之王”，鲜美芳香，预防癌症
  - 4 西红柿——美味“爱情果”，帮助女人预防乳腺癌
  - 5 丝瓜——帮助女人美白肌肤，调理月经
  - 6 黄瓜——帮助女人排毒养颜，清理肠胃，减肥
  - 7 冬瓜——去火消烦，让女人瘦体轻身
  - 8 魔芋——“魔力食品”，女人的减肥保健佳品
  - 9 甘薯——帮助女人减肥健美，防治便秘
  - 10 芋头——洁齿防龋，保护女人的牙齿
  - 11 莲藕——生津安神，改善女人缺铁性贫血
  - 12 豆腐——帮助防治骨质症，预防乳腺癌，缓解更年期不适
  - 13 海带——钙、铁、碘的宝库，防治女性乳腺增生
  - 14 银耳——滋润女人的肌肤，祛斑，调理月经
  - 15 木瓜——改善消化不良，帮助新妈妈通乳
  - 16 猕猴桃——“维C之王”，女人的美容养颜佳品，抑制癌细胞
  - 17 荔枝——补养女人的大脑，改善失眠、健忘和神经疲劳
  - 18 柚子——降糖，预防贫血，促进胎儿发育
  - 19 葡萄（葡萄干）——防治低血糖，对抗神经衰弱、疲劳过度
  - 20 樱桃——缓解贫血，防治妇科疾病
  - 21 橙子——增强女人的免疫力，缓解心理压力
  - 22 柠檬——安胎止呕，孕妈妈的佳品
  - 23 红枣——“天然维生素丸”，补中益气，养血安神
  - 24 开心果——女人心脏的“保镖”，视力的保护神
- &hellip;&hellip;

## <<女人最爱吃的30种素食>>

### 章节摘录

版权页：插图：芦笋最好整根煮，这样能最大限度地保存营养。

芦笋的营养多集中在嫩尖部，所以最好把它捆起来头朝上煮，以免营养素流失。

烹煮芦笋时要用不锈钢锅，这样可使它保持柔软、色泽鲜嫩。

水芦笋中的叶酸极容易被破坏，所以如果想补充叶酸，就不要用高温烹煮芦笋，可用微波炉小功率把它热熟。

焯芦笋时，为防止它的水溶性维生素流失，可以在水煮沸后再放入芦笋烫一下捞出，这样既保全营养，又口感脆嫩。

## <<女人最爱吃的30种素食>>

### 编辑推荐

《女人最该吃的30种素食》：生命对每个人来说,只有一次，选择健康，快乐过一生，就从选择好的饮食习惯开始。

一本让你轻松健康的素食书。

多吃素食，做个美丽、窈窕、快乐、聪敏的女人。

素食不但赐予我们健康更带给我们心灵上的滋养让我们更有爱心、更可口、更快乐。

<<女人最爱吃的30种素食>>

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>