

<<健康蔬菜食谱百科>>

图书基本信息

书名：<<健康蔬菜食谱百科>>

13位ISBN编号：9787537557450

10位ISBN编号：7537557454

出版时间：2013-6-6

出版单位：河北科学技术出版社

作者：（日）庄司泉

译者：罗路漫

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>

<<健康蔬菜食谱百科>>

内容概要

最符合亚洲人饮食习惯的100%纯蔬菜食谱菜谱大公开，用蔬菜排毒养颜、瘦身减肥、抵抗衰老！

本书为广大爱健康、爱美丽的朋友打开一扇窗，用蔬菜排毒养颜，瘦身减肥，抵抗衰老。书中介绍了各种常见蔬菜的特殊功效，并针对日常症状分类提供营养科学的蔬菜食谱，同时还分别介绍了这些蔬菜的最佳功能以及推荐的食谱做法。书中介绍的每道菜肴都以纯天然蔬菜为材料，既美味又健康，可谓健康养身之必备宝典。

<<健康蔬菜食谱百科>>

作者简介

庄司泉蔬菜烹饪家，对于蔬菜瘦身、美肌、抗衰老等方面有丰富的经验。

庄司泉女士的蔬菜烹饪菜谱博客“vege dining蔬菜大餐”人气火爆，并且与博客同名出版的图书《vege dining蔬菜大餐》(扶桑社)已销售近70000册。

由庄司泉开办的料理课程班，现今也是好评如潮，甚至一些知名的女艺人、模特也强烈关注，纷纷慕名而至，接受指导，目前报名人数剧增，呈预约困难的状态。

有关瘦身、美肤、抗衰老等健康养生方面的著作颇多，《排毒食谱》系列书籍（主妇之友社出版）也在热销中。

<<健康蔬菜食谱百科>>

书籍目录

终极美女食谱6 第一章排毒蔬菜的营养元素11 第二章不适症状的分类食谱23 皮肤粗糙24 粉刺32 抗衰老60 水肿66 四肢发冷70 便秘74 缓解压力100 肩膀僵硬104 感冒106 眼睛疲劳108 倦怠110 头痛112 生理痛114 月经不调116 PMS (经前综合征) 118 胃胀120 腹痛122 宿醉124 过敏126 无精打采128 低血压130 排尿问题132 第三章蔬菜排毒百科133 番茄134 圆白菜136 萝卜138 洋葱140 菇类142 豆芽151 茄子152 黄瓜153 秋葵154 豌豆角155 四季豆156 红薯157 莲藕160 白菜161 小白菜162 韭菜163 油麦菜169 鳄梨170 大蒜171 荷兰芹172 紫苏173 第四章排毒调料事典180 罗勒、麝香草181 牛至、迷迭香182 薄荷、留兰香183 小豆蔻、肉桂184 丁香、小茴香185 香菜 (芫荽) 、草茴香186 西洋芥子、胡椒187 藏红花、姜黄188 月桂叶、柠檬草189 山葵、花椒190 辣椒191

<<健康蔬菜食谱百科>>

章节摘录

版权页： 插图：

<<健康蔬菜食谱百科>>

编辑推荐

1. 日本超人气蔬菜烹饪明星庄司泉的倾力之作。
2. 日本亚马逊五星级图书，上市30天疯狂热卖，热心读者竞相抢购。
3. 针对日常生活中最常见的症状，分门别类的为读者提供最营养、最科学的蔬菜食谱。

<<健康蔬菜食谱百科>>

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>