

<<神奇果蔬汁对症疗法>>

图书基本信息

书名：<<神奇果蔬汁对症疗法>>

13位ISBN编号：9787538451092

10位ISBN编号：7538451099

出版时间：2011-1

出版时间：吉林科技

作者：黄远燕

页数：179

字数：160000

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>

<<神奇果蔬汁对症疗法>>

内容概要

医学典籍《黄帝内经》中就记载有食疗的原材料与方剂。

先人们通过不断研究发现，天然食物和药物有关联，更领悟出“医食同源”、“药食同源”的科学道理，提出了

“食物疗法”的理论和“药补不如食补”的见解。

黄远燕编著的《神奇果蔬汁对症疗法》针对二十多种现代人常见的疾病。

提供近300道新鲜果蔬汁，既维持血液酸碱平衡，还可以补充三餐不足的营养素，健身强体、补气养血、瘦身美颜……身边的食物就是最好的医药。

《神奇果蔬汁对症疗法》用简单明了的制作方法，让您轻松享用新鲜果蔬汁。

<<神奇果蔬汁对症疗法>>

作者简介

黄远燕，中国烹饪协会高级会员、广东食文化研究会会员。

多年来一直潜心研究饮食保健知识。

目前在一所著名烹饪学校任讲师，并在多家美食、健康、生活类杂志发表料理专题文章，还参与编写《健康果蔬汁》、《四季老火靓汤》、《四季营养餐》、《二十四节气养生》等书籍。

<<神奇果蔬汁对症疗法>>

书籍目录

- Part 1 基础知识
- Part 2 修护肌肤
- Part 3 抗痘祛斑
- Part 4 滋养头发
- Part 5 减肥瘦身
- Part 6 顺肠通便
- Part 7 健胃消食
- Part 8 治疗腹泻
- Part 9 治疗感冒
- Part 10 降低血压
- Part 11 消除疲劳
- Part 12 保护视力
- Part 13 消肿祛瘀
- Part 14 清热解毒
- Part 15 清血补血
- Part 16 增强肝肾功能
- Part 17 防癌抗老
- Part 18 增强抵抗力
- Part 19 解酒醒酒
- Part 20 强健骨骼
- Part 21 治疗失眠
- Part 22 治疗头痛
- Part 23 驱寒暖身
- Part 24 抗炎止痛

<<神奇果蔬汁对症疗法>>

章节摘录

版权页：插图：

<<神奇果蔬汁对症疗法>>

编辑推荐

《神奇果蔬汁对症疗法》：300道果蔬汁20种病症对症疗法，48款瘦身美颜果蔬汁，喝出苗条好身材。90种强身健体果蔬汁，喝出健康好体质。

26种益气补血果蔬汁，让你喝出好气色。

18种养生保健果蔬汁，控制血压不再高。

1. 选用新鲜成熟的食材选用新鲜的水果、蔬菜来制作果蔬汁，口味好，不易流失维生素，营养价值也高。

2. 食材要快速清洗干净蔬菜水果上会残留一些农药，要用清水洗净，快速冲洗把水分沥干后再使用，可避免水溶性维生素流失。

3. 冷藏食材，现做现饮制作前将果蔬先放进冰箱冷藏，做好的果蔬汁中就不用再加冰块了。

4. 制作前准备要周全，制作时动作要迅速事先把材料和工具准备好：需剥皮及切块的，都要事先完成，以缩短制作、搅拌的时间，减少维生素流失及器具的损坏。

5. 使用蜂蜜增添甜味，最好不使用砂糖砂糖在人体内会吸收维生素，反而造成营养的消耗。

6. 一天以250-500毫升的量最为适宜坚持长期每天适量饮用果蔬汁，才能起到特别的疗效。

<<神奇果蔬汁对症疗法>>

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>