<<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