

<<天然素食排毒更保健>>

图书基本信息

书名：<<天然素食排毒更保健>>

13位ISBN编号：9787547802823

10位ISBN编号：7547802826

出版时间：2010-8

出版时间：上海科学技术出版社

作者：张志华 编

页数：204

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>

<<天然素食排毒更保健>>

内容概要

《天然素食排毒更保健》介绍了日常生活中人体内毒素的来源，并详细介绍了各种蔬菜、瓜果、豆类、菌菇和粗粮排毒保健的特殊功效。

俗语云“以食治疾，胜于用药。”

为此，书中还介绍了许多排毒保健作用显著的菜谱，人们只要用生活中极平常的蔬菜瓜果等素食，就可以进行排毒保健和疾病防治。

这对康复机体、增强免疫力、提高身体素质大有裨益。

<<天然素食排毒更保健>>

书籍目录

Chapter1 天然素食排毒更保健 毒素从何处进入人体 毒从空气中来 毒从水中来
 毒从食物中来 毒从居室中来 毒从人体中来 八大病症警示体内有毒素蓄积 素食排毒保
 健的科学依据 具有排泄人体毒素的奇效 是净化血液的排毒高手 具有通便排毒和防病保健
 的最佳功效 Chapter2 蔬菜最佳排毒保健食谱 苋菜——清热解毒、明目止血、通利两便
 蒜末苋菜 芝麻苋菜 苋菜炒平菇 苋菜香甜煎饼 蕹菜——清热凉血、健脾利湿、通便排
 毒 生焗蕹菜 乳酱炒蕹菜 蕹菜炒香菇 铁板鲜辣蕹菜 菠菜——调中气、利五脏、活
 血脉、通肠胃、排内毒 姜汁烩菠菜 菠菜拌干丝 菠菜拌绿豆芽 菠菜香菇汤 芹菜—
 一清热解毒、平肝降压、健脑镇静 干煸芹菜 凉拌芹菜叶 芹菜拌百叶 芹菜炒香菇
 荠菜——清热解毒、健胃明目、凉血降压 酱炒荠菜 冬笋炒荠菜 香油拌荠菜 荠菜蘑菇
 豆腐羹 枸杞菜——补肝益肾、清热明目、生津止渴 生焗枸杞菜 枸杞菜拌香干 枸杞鲜
 菇汤 枸杞菜香油粥 洋葱——清热化痰、解毒杀虫、降脂降压 炆炒洋葱 香辣洋葱丝
 洋葱炒香干 洋葱营养菜汤 芦笋——滋阴润燥、健脾益气、排毒抗癌 酱爆芦笋 茄汁
 芦笋 芦笋炒豆腐皮 芦笋番茄汤 胡萝卜——润肾命、壮元阳、安五脏、清热解毒 甜辣胡
 萝卜 胡萝卜炒白菜 胡萝卜炒金针菇 奶油胡萝卜羹 萝卜——清热解毒、健胃消食、化
 痰止咳 美味水萝卜 泡椒拌水萝卜 萝卜鲜菇汤 萝卜排毒粥 山药——滋肾固精、明
 目聪耳、助五脏、强筋骨 山药茯苓补虚饼 山药莲枣强身汤 山药芝麻糊 山药安神保健
 膏 竹笋——清热解毒、养肝明目、通便利尿 油焖竹笋 竹笋炒腐竹 竹笋炒荸荠 冬
 笋炒木耳 Chapter3 瓜果最佳排毒保健食谱 丝瓜——清热解毒、凉血止血、通经络、行血脉
 醋溜丝瓜 丝瓜炒香菇 丝瓜炒木耳 丝瓜番茄汤 黄瓜——清热解毒、利水降压、减
 肥抗癌 酸辣开胃黄瓜 黄瓜番茄色拉 Chapter4 豆类最佳排毒保健食谱
 Chapter5 最佳菌菇藻类排毒保健食谱 Chapter6 粗粮干果最佳排毒保健食谱

<<天然素食排毒更保健>>

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>