

<<爱上美味养生素>>

图书基本信息

书名：<<爱上美味养生素>>

13位ISBN编号：9787563716982

10位ISBN编号：756371698X

出版时间：2008-7

出版时间：旅游教育出版社

作者：王静慧 等著

页数：138

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>

<<爱上美味养生素>>

内容概要

本书选用天然、便宜的食材制作养生家常食谱，提供调素燥、调酱料、腌拌菜、熬高汤的15个秘方，传授正确的蔬果清洗方法。

利用少油炸、少半成品、多拌菜的烹调，臻成营养均衡、美味健康的素食盛宴！

<<爱上美味养生素>>

作者简介

王静慧，精研以各种自然材料为主之家常素食，并以全职志工为使命。

现任

慈济委员、荣誉董事

慈济大学懿的妈妈、慈青社团懿德妈妈慈济骨髓关怀小组暨访视志工

现任

大爱电视台《现代新素派》主持人

<<爱上美味养生素>>

书籍目录

作者序1 这一餐 就吃素 作者序2 素食是一套完整性的健康饮食 前言 健康 从素食开始 特别说明 营养分析 导读 第一单元 我爱健康美味素 爱上素食的3大理由 吃素之前的10个迷惑 美味素食的15个秘方 第二单元 12大养生素主体 醒脑：增强记忆力 脑筋清晰 明目：消除眼睛疲劳 保健眼睛 护心：预防动脉硬化 降低胆固醇 软化血管 养肺：润肺 清肺 强化支气管 养肝：消除疲劳烦躁 滋补精神体力 健脾胃：帮助消化 避免胃酸过多 消胀气 防便秘 脾宿便 补肾：益气补血 滋阴补肾 提高免疫力：预防感冒 抗过敏 更年期保健：抗忧郁 补充钙 养颜美容 补血：改善手脚冰冷 强健虚弱体质 安眠：宁心安神 助好眠 体重控制：饮食均衡 健康减肥 别册收录素食坐月子食谱

<<爱上美味养生素>>

章节摘录

插图：

<<爱上美味养生素>>

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>