

《素食配餐与营养食谱》

图书基本信息

书名：《素食配餐与营养食谱》

13位ISBN编号：9787510114687

10位ISBN编号：7510114683

出版时间：2013-4

出版社：中国人口出版社

作者：《家庭·生活·健康》丛书编委会

页数：222

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《素食配餐与营养食谱》

内容概要

《天天食谱:素食配餐与营养食谱(畅销彩色版)》讲述了大鱼大肉给人们健康带来的问题,使得素食正渐渐成为一种饮食风尚。但单纯摄入素食会导致食物营养成分不平衡,因此,素食者更需要掌握饮食技巧,才能使身体保持健康状态。

《素食配餐与营养食谱》

书籍目录

第一章营养素食 保障健康 现代人为何要吃素食 素食：如何得到更好的营养 素食不缺营养 素餐的种类 素餐金字塔 第二章蔬菜增加膳食纤维，排毒杀菌 蔬菜之属，每食所需 什么是蔬菜 食不可无绿 为何现代人需要更多的蔬菜 7大蔬菜种类及营养价值 1 叶菜类蔬菜 2 根茎类蔬菜 3 瓜果类蔬菜 4 种子和豆类蔬菜 5 菌藻类 6 茄果类蔬菜 7 坚果和干豆类 红油黄瓜 蓑衣黄瓜 双耳炆黄瓜 凉拌苦瓜 香辣苦瓜 凉拌木耳 瓜丝 橘味海带丝 炆拌三丝 什锦拌菜 韩国泡菜 海米拌菠菜 拍黄瓜 豆芽香芹 核桃仁拌芹菜 爽口茼蒿 凉拌胡萝卜丝 芥末西芹 凉拌西红柿白菜 千岛苦瓜 蒜泥菠菜 芹菜拌花生仁 麻油萝卜丝 姜米拌脆藕 藕拌黄花菜 腌西兰花 番茄洋葱沙拉 第三章水果 补充维生素，预防心血管疾病 第四章豆类、菌菇 补充营养、解毒，预防癌症 第五章蛋类 提供优质蛋白，补充钙质 第六章五谷杂粮 为身体提供基础能量 第七章不同群族的营养素食 第八章远离“三高” 营养素食

章节摘录

版权页：插图：民间有“每天吃豆三钱，何须服药连年”的谚语，意思是说如果人们每天都吃点豆类食品。不仅能够远离疾病的困扰，还可辅助治疗一些疾病。大家不妨来了解一下各种豆子的特点。以便根据各自的身体状况药食两用。豆类的营养价值非常高，我国传统饮食讲究“五谷宜为养，失豆则不良”，意思是说五谷是有营养的，但没有豆子就会失去平衡。现代营养学研究也证实。每天坚持食用豆类食品，只要2周的时间，人体就可以减少脂肪含量，增加免疫力。降低患病的概率。豆子的种类非常多，每种所含的营养成分和食疗作用都不相同。平时多吃几种豆，了解每种豆子的营养价值，选择适合自己的豆子，更有利于健康。红豆具有清热解毒、健脾益胃、利尿消肿、通气除烦的功效，可治疗小便不利、脾虚水肿、脚气症等。李时珍称红豆为“心之谷”。将红豆和鲤鱼煮汤食用，对水肿、脚气、小便困难等有食疗作用。还能治疗肝硬化、肝腹水，补体虚，红豆与冬瓜同煮后的汤汁是全身水肿的食疗佳品；红豆与扁豆、薏苡仁同煮，可治疗腹泻；红豆配连翘和当归煎汤，可治疗肝脓肿；红豆配以蒲公英、甘草煎汤，可治疗肠痈等。绿豆含丰富的维生素A、维生素B、维生素C，有降血压的作用。同时对疲劳、肿胀、小便不畅有很好的功效。绿豆粉可以治疗疮肿烫伤，绿豆皮可以明目，绿豆芽还可以解酒。夏季常喝绿豆汤，不仅能增加营养，还对肾炎、糖尿病、高血压、动脉硬化、肠胃炎、咽喉炎及视力减退等病症有一定的疗效。

《素食配餐与营养食谱》

编辑推荐

《天天食谱:素食配餐与营养食谱(畅销彩色版)》依据科学的素食饮食原则,介绍了大量蔬菜、水果、菌菇、蛋类等食物的食谱,其科学的搭配,使得素食者的健康更能得到保障。

《素食配餐与营养食谱》

精彩短评

- 1、书非常好，妈妈非常喜欢
- 2、各有分类与对应菜谱，图文并茂。书的外在质量不错。
- 3、总的来说还是很不错，就是算上运费，性价比就很普通了！
- 4、食谱内容一般，不太用的上
- 5、放屁！单纯摄入素食会导致营养成分不平衡？这种武断的定语真是把素食界都得罪光了，这书能卖得好就怪了，你吃过？你知道不平衡？别太有优越感！

《素食配餐与营养食谱》

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：www.tushu000.com