

《食物排毒厨房》

图书基本信息

书名：《食物排毒厨房》

13位ISBN编号：9787564015947

10位ISBN编号：7564015942

出版时间：2008-6

出版社：北京理工大学出版社

页数：225

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

《食物排毒厨房》

内容概要

《食物排毒厨房》主要内容：人吃五谷，孰能无毒？国内外科学研究证明，高血压、中风、肝硬化、癌症、肝炎、糖尿病等多种疾病，都与体内器官、血液等受到各种污染毒害有关。俗话说，是药三分毒，吃药永远不是第一选择。除了运动外，食物排毒是上上之策。美食既满足了胃口，又排出了毒素，这种两全其美的好事我们何乐而不为？

《食物排毒厨房》

书籍目录

五谷杂粮，每餐必备的解毒良药 燕麦 薏仁 小米 糙米 玉米 红豆 绿豆 山药 红薯 芝麻
豌豆健康时蔬，肠胃清新原动力 胡萝卜 圆白菜 白萝卜 茼蒿 西红柿 西兰花 南瓜 芦
荟 苦瓜 生姜 黄瓜 菠菜 芹菜 芦笋 莲藕 荸荠 魔芋 韭菜 洋葱 青椒 莴笋 冬瓜
蒜薹 香菜 丝瓜 豆芽 茄子 芥菜 生菜 海带新鲜水果，排毒养颜的魅力先锋菌类植物，排
毒养颜的食中圣品水产、肉、蛋等荤食排毒大练兵液体饮料，体内垃圾的清道夫

章节摘录

主厨提示：清洗黑木耳时，可先将黑木耳放入温水中浸泡，待木耳完全张开后放入淘米水中浸泡30分钟左右，再用清水漂洗，沙粒极易去除。排毒功效：此粥营养丰富，还可将残留在人体消化系统的灰尘杂质集中吸附，排出体外，有排毒清胃的作用。皮蛋鸡茸燕麦粥皮蛋不仅含有普通蛋的营养成分，在腌渍的过程中经过强碱作用，使得蛋白质及脂质分解，还可以减少胆固醇且容易消化、吸收。食材：20克鸡肉或瘦肉，皮蛋1个、燕麦40克，鸡茸、盐、鸡精适量。制法：step1将鸡肉或瘦肉切成茸，皮蛋切成小块。step2在小锅中加入约200毫升的水和燕麦片，加热，加入准备好的鸡茸和皮蛋。step3煮开后转中火约一分半钟，关火。step4依个人喜好用少量盐或鸡精调味即成。主厨提示：若配上一个水果便成为一份营养均衡的早餐。也可将100毫升冷冻的鲜牛奶直接冲入刚煮好的燕麦粥中，即降低粥的温度，又能够使口感更清爽。排毒功效：此粥有利于消化，还能降胆固醇，降甘油三酯，尤其对糖尿病患者和减肥人群有益。

《食物排毒厨房》

编辑推荐

食物排毒厨房 天然食物排毒，给身体来个最健康、最安全的大扫除！ 哪些食物有助于排毒？食物怎样吃能排毒？《食物排毒厨房》破译健康排毒的密码！ 人吃五谷，孰能无毒？国内外科学研究证明，高血压、中风、肝硬化、癌症、肝炎、糖尿病等多种疾病，都与体内器官、血液等受到各种污染毒害有关。 俗话说，是药三分毒，吃药永远不是第一选择。除了运动外，食物排毒是上上之策。美食既满足了胃口，又排出了毒素，这种两全其美的好事我们何乐而不为？

《食物排毒厨房》

精彩短评

- 1、看了这本书，就知道每种蔬菜水果都是好东西，总之就是不要挑食，五谷杂粮什么都要吃。
- 2、对提高饮食合理，科学搭配，提高生活质量有帮助。
- 3、书编的挺好的，就是里面的菜菜汤汤都不家常。

《食物排毒厨房》

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