

《吃对素食健康满分》

图书基本信息

书名：《吃对素食健康满分》

13位ISBN编号：978755373876X

出版时间：2015-3-1

作者：萧千祐

页数：256

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

《吃对素食健康满分》

内容概要

《吃对素食健康满分》是一本细分读者对象、专门介绍素食养生的图书。本书介绍了46种蔬果健康素食，每种食材特别附2道养生素食做法；18道超人气异域素食料理包括了法国、意大利、日本、韩国、印度等16道异国风味养生素食；以及改善19种病症的善用食疗方法。都将在书中大方呈现，为读者打造一本有机养生，安心安全图书，本书聘请专业摄影师拍照菜品图片附在书上。

《吃对素食健康满分》

作者简介

萧千祐

现任

长庚技术学院疾病营养学、美容营养学、养生保健饮食概论讲师

学历：

台北医学大学保健营养学博士进修

台北医学大学保健营养学硕士

国家营养师高考及格

书籍目录

推荐序 活得更健康 现在流行吃素

罗佳琳医师

作者推荐序 吃对美味养生素 乐活健康

萧千佑营养师

推荐序 多吃素 身体零负担

简芝妍

导 读 如何使用本书

分类食谱索引 164道天然健康素料理

Part 1 吃对素食 健康加分

Chapter 1 乐活吃素Q&A

Chapter 2 健康人吃素食

24 素食是什么

27 为什么要多吃素

31 新形态的“弹性素食”风潮

35 六大类素食食材

40 吃出营养均衡的素食

42 五色蔬果的疗效

44 天然素食给你健康活力

chapter 3 素食对人体七大保健作用

46 保健作用1 素食是排毒高手

49 保健作用2 素食是最好的保养品

51 保健作用3 素食给你苗条身材

53 保健作用4 素食能防癌抗癌

55 保健作用5 素食健脑，防老年痴呆

56 保健作用6 改善痛风、胆结石

59 保健作用7 预防心血管疾病罹患率

Chapter 4 这样吃素最有营养

62 素食者需补充的营养素

Part 2 天然食材 吃出健康活力

美容抗老好食物

68 柳橙 靓白除斑美颜佳品

甜橙菊花茶

橙香茶饮

70 猕猴桃 美白抗老珍果

猕猴桃茶

猕猴桃香柠露

72 樱桃 补血润色，女性必吃

樱桃香橙汁

粉红佳人樱桃露

74 黄瓜 瘦身排毒超人气

黄瓜薏苡仁饭

鲜果色拉

强身健体好食物

76 油菜 高钙帮助发育成长

香菇烩油菜

油菜蛋花汤

78 豆腐 黄豆卵磷脂补脑健脑

- 香菇豆腐汤
- 豆腐豆苗汤
- 80 杏仁 亚麻油酸润肤抗老
 - 养生杏仁茶
 - 牛奶杏仁粥
- 成长发育好食物
- 82 卷心菜 高纤整肠人体清道夫
 - 凉拌卷心菜丝
 - 什锦蔬菜汤
- 84 芦笋 消除疲劳的活力蔬菜
 - 奶香芦笋汤
 - 辣炒芦笋
- 86 牛奶 高钙营养健康满分
 - 牛奶炖银耳花生
 - 奶香野菇蒸蛋
- 提升免疫力好食物
- 88 西蓝花 十字花科植物之王
 - 清炒西蓝花
 - 油醋拌罗勒西蓝花
- 90 大蒜 杀菌排毒效果第一名
 - 蒜味土豆泥
 - 排毒蒜香粥
- 92 橘子 预防感冒优质水果
 - 元气橘子汁
 - 橘香绿茶
- 94 绿茶 防癌抗氧化的健康饮品
 - 清香茶叶粥
 - 苹果绿茶
- 健脑益智好食物
- 96 黄花菜 对抗自由基的黄金食物
 - 健脑黄花菜茶
 - 黄花蛋花汤
- 98 核桃 养生健脑美肤圣品
 - 豌豆核桃糊
 - 核桃莲子粥
- 100 鸡蛋 丰富营养集一身
 - 翡翠蒸蛋
 - 高钙奶酪蛋花汤
- 消除压力好食物
- 102 茄子 维生素P改善心血管疾病
 - 罗勒茄子
 - 凉拌蒜香茄子
- 104 生菜 高纤排毒整肠轻食
 - 清烫生菜
 - 蚝油拌生菜
- 106 洋葱 保护身体不受病菌侵袭
 - 洋葱炒蛋
 - 焗烤洋葱蒜香饭
- 108 燕麦 舒压安神营养谷物

- 什锦水果麦片粥
- 红枣麦片粥
- 110 柠檬 高维生素C的美白水果
 - 蜂蜜柠檬茶
 - 草莓柠檬汁
- 112 梅子 梅子医生健胃整肠
 - 梅子手卷
 - 酥炸梅肉香菇
- 114 红豆 富含铁质补血暖身
 - 桂圆红豆粥
 - 美颜红豆饭
- 116 姜 温热身体治感冒
 - 红枣姜汤
 - 姜汁糯米粥
- 促进消化好食物
- 118 苦瓜 开胃健脾消暑
 - 白玉苦瓜色拉
 - 蜂蜜苦瓜汁
- 120 菠萝 菠萝酶打造好身材
 - 香瓜菠萝汁
 - 菠萝酸奶
- 122 葡萄柚 酸甜多汁整肠好帮手
 - 葡萄酒醋拌香柚
 - 蜂蜜葡萄柚汁
- 124 紫苏 芳香的天然消化良药
 - 开胃紫苏茶
 - 酥炸紫苏茄
- 排毒杀菌好食物
- 126 丝瓜 减脂消肿美味夏蔬
 - 西红柿丝瓜蜜
 - 凉拌丝瓜竹笋
- 128 冬瓜 低糖低脂降血压
 - 冬瓜皮排毒汤
 - 消暑冬瓜茶
- 130 大白菜 提高人体排毒能力
 - 醋渍白菜
 - 香菇烩白菜
- 132 韭菜 温补蔬菜提高食欲
 - 活力韭菜汁
 - 高纤韭菜粥
- 134 菠菜 保持活力的美颜蔬菜
 - 翠绿菠菜粥
 - 菠菜蘑菇汤
- 136 竹笋 高纤的便秘救星
 - 竹笋萝卜汤
 - 凉拌鲜笋
- 138 绿豆 排毒美肤祛火气
 - 南瓜绿豆汤
 - 绿豆酸梅饮

- 140 西瓜 消暑解渴超人气
 - 西瓜水梨汁
 - 冰镇鲜果汽水
- 补充体力好食物
- 142 糯米 调整气血养生谷物
 - 枸杞子糯米粥
 - 滋补灵芝饭
- 144 紫米 体虚者的补身圣品
 - 姜汁紫米粥
 - 紫米桂圆红枣粥
- 146 红枣 强身健体改善贫血
 - 红枣枸杞子茶
 - 花生红枣粥
- 148 山药 黏液蛋白防止动脉硬化
 - 山药红枣泥
 - 山药生菜色拉
- 150 银耳 丰富胶质润肤养颜
 - 美肤银耳鸡蛋羹
 - 莲子银耳甜汤
- 润肠通便好食物
- 152 芋头 当主食可提供饱足感
 - 开胃芋头粥
 - 香葱芋头
- 154 芦荟 改善便秘、美容保健
 - 芦荟蔬果汁
 - 水晶芦荟拌花生
- 156 秋葵 整肠保肝养生蔬菜
 - 凉拌糖醋秋葵
 - 核桃炒秋葵
- 158 木瓜 木瓜酶营养加分
 - 木瓜牛奶
 - 橘香木瓜饮
- Part 3 生活保健 素食食疗篇
- 162 感冒
 - 凉拌糖醋萝卜丝
 - 元气洋葱粥
- 164 贫血
 - 枸杞子炒卷心菜
 - 葡萄干蒸枸杞子
- 166 手脚冰冷
 - 胡萝卜姜汁
 - 烫青椒
- 168 慢性疲劳
 - 醋味黄豆芽
 - 高纤蔬菜汤
- 170 压力过大
 - 香蕉牛奶
 - 舒压花生燕麦粥
- 172 排毒

- 黄豆魔芋排毒粥
- 胡萝卜清炖海带
- 174 增强免疫力
 - 上海青烩香菇
 - 热炒木耳白菜
- 176 视力保健
 - 胡萝卜奶油浓汤
 - 枸杞子黄芪明眸茶
- 178 头发保养
 - 美发核桃粥
 - 黑芝麻糊
- Part 4 慢性病症 素食食疗篇
- 182 胃溃疡
 - 土豆保健饮
 - 健胃西红柿汁
- 184 胆固醇过高
 - 凉拌西红柿黄瓜
 - 蒜泥白菜
- 186 糖尿病
 - 清心苦瓜茶饮
 - 香炖南瓜
- 188 高血压
 - 糖醋鲜芹
 - 清香素斋汤
- 190 心脏病
 - 凉拌黄瓜嫩豆腐
 - 黄豆栗子粥
- 192 痛风
 - 绿豆薏苡仁粥
 - 西瓜翠衣炒毛豆
- 194 肾脏病
 - 美味红薯粥
 - 红绿双瓜汁
- 196 肝病
 - 清炖冬瓜汤
 - 元气杂粮粥
- 198 中风
 - 香蕉燕麦粥
 - 猕猴桃胡萝卜汁
- 200 癌症
 - 红烧金针菇
 - 西红柿绿茶汤
 - 香菇烩油菜
 - 油菜蛋花汤

《吃对素食健康满分》

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