

# 《健康蔬菜》

## 图书基本信息

书名：《健康蔬菜》

13位ISBN编号：9787501952366

10位ISBN编号：7501952361

出版时间：2006-3

出版社：中国轻工业出版社

作者：李坤昌

页数：79

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](http://www.tushu000.com)

# 《健康蔬菜》

## 内容概要

大家都知道，天天坚持正确的饮食，是拥有健康的关键，但随着生活形态与节奏的改变，身体承担着超额的负荷，健康也开始出现赤字……

现代人·时尚美食系列全新推出的《养生茶饮》《健康蔬菜》《排毒好菜》。正是为现代人量身定做的健康食谱，书中强调轻松自然，营养均衡，由内到外的天然调理美食，用最普通的食材，轻负担的搭配，取巧而功效不凡的料理方法，解消都市人的身心烦恼。带领大家开“食”美丽的人生！

# 《健康蔬菜》

## 书籍目录

蔬果中的神奇营养素让“蔬食”更美味 巧用“香料”及“方便酱”让“蔬食”更美味 自己动手做“酱料” PART 1 蔬食美肌篇 白皙亮丽变身白公主 南瓜木耳浓汤 桂香面 水果燕麦粥 百香果拌山药 美白蓝莓生菜 葡香薏仁饭 战痘除疤告别恼人的青春痘！ 人参茄汁面 枸杞甘蔗苦瓜汤 牛蒡烩鲜菇 白果炒芦笋 凉拌海带南瓜丝 菊花杏仁冻 去皱抗衰老保持平滑的美肌，拒绝幼纹！ 姜味乳香卷心菜 群菇争艳 茄汁通心粉 八宝绿茶豆花 香瓜炖白木耳 鸿喜绿菜花汤 PART 2 蔬食美体篇 窈窕曲线享“瘦” 美食享“瘦” 健康！ 和风拌豆芽 淮山豆腐烧 照烧魔芋排 糙米冬瓜粥 杏鲍菇炒西芹 泰式酸辣汤 挺拔丰满“食”现前凸后翘的傲人身材！ 花生芝麻糊 杏仁山药粥 通草炖花生 海苔拌马铃薯 坚果生菜沙拉 红枣桂圆冻 活力飞扬补充元气，让神采更加飞扬 七味杏鲍菇 迷迭香炒双笋 椰香煎薯饼 薄荷起司春卷 野菇香茅锅 PART 3 蔬食调理篇.....

## 《健康蔬菜》

### 章节摘录

书摘百香果拌山 材料： 白山药120g，小黄瓜30g，百香果汁10g，蜂蜜10g，盐，黑芝麻各少许。  
做法： 1.山药去皮，洗净，切细丝；小黄瓜洗净，切细丝。 2.百香果汁与蜂蜜、盐混合拌匀。 3.加入山药丝、小黄瓜丝拌匀，装入盘中，撒上黑芝麻即可。 营养好蔬菜： 白色的山药、橘色的百香果、绿色的小黄瓜，谱出一道色彩缤纷的佳肴，其中山药富含多种必需氨基酸及维生素A、维生素B1、维生素B2、维生素C及钙、磷、铁；而小黄瓜及百香果富含美白营养素维生素c，是夏天不可或缺的食材哦！ 美味事件簿 山药用刀切会产生黏液，可在去皮时用热水先冲洗再切。山药切好很容易氧化变色，必须尽快拌入酱汁或放入柠檬水中浸泡一下。 P19插图

# 《健康蔬菜》

## 媒体关注与评论

书评健康蔬菜，给吃多了大鱼大肉、想清肠排毒的你；给想依据身体需要，合理调养体质的你。方便的自制酱料，瘦身、美白的均衡营养，带你感受天然食物带来的魅力人生。

## 《健康蔬菜》

### 编辑推荐

健康蔬菜，给吃多了大鱼大肉、想清肠排毒的你；给想依据身体需要，合理调养体质的你。方便的自制酱料，瘦身、美白的均衡营养，带你感受天然食物带来的魅力人生。

# 《健康蔬菜》

## 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](http://www.tushu000.com)