

<<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

出版时间：北京理工大学出版社

作者：华阳 主编

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，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<食物排毒厨房>>

内容概要

本书介绍了有关有助于排毒及怎样吃才能排毒的各种方法，为广大读者提供了一个良好的学习机会，书中介绍的多种食物更能给人类的身体带来健康和安。

<<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

<<食物排毒厨房>>

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？

食物怎样吃才能排毒？

《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>>

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>