

<<跟我学做素菜800样>>

图书基本信息

书名：<<跟我学做素菜800样>>

13位ISBN编号：9787801558053

10位ISBN编号：7801558057

出版时间：2004-9

出版时间：第1版 (2004年9月1日)

作者：素食编委会

页数：366

字数：200000

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>

<<跟我学做素菜800样>>

内容概要

奇迹就在素食中,每一种素食都汲取了大地的精华,都饱含着阳光和雨露的灵性,是大自然赐予人类的珍贵礼物。

素食让你更舒服、更健康更漂亮。

从古至今,素食滋养了一代又一代的伟人,谁能说下一个不是你!

<<跟我学做素菜800样>>

书籍目录

代序：为什么主张素食 肉食的害处 吃素的理由 素食的益处 第一部分 素食知识 浅谈素食 一、素食调查报告 二、素食与素食者 三、素食的起源与历史 素食的作用 一、素食的美发作用 二、素食的减肥作用 1.素食是最有效的减肥术 2.几种减肥蔬菜的保健功能 3.素食的正确减肥观念 三、素食的美容作用 1.素食是最有效的美容法 2.吃出白皙的肌肤 四、素食的补钙作用 五、素食的健脑作用 六、素食的降脂作用 1.燕麦原降脂作用 2.玉米的降脂作用 3.葱蒜的降脂作用 4.山药的降脂作用 5.海藻的降脂作用 6.银耳的降脂作用 7.番薯的降脂作用 8.芹菜的降脂作用 9.红枣的降脂作用 10.山楂的降脂作用 11.菊花的降脂作用 12.苹果的降脂作用 七、素食的保健作用 1.韭菜的保健功能 2.卷心菜的保健功能 3.蕃茄、豆类的保健功能 4.苦苣菜的保健功能 5.花菜的保健功能 八、素食的其他作用 素食的营养 一、素食的颜色与营养 二、素食营养的等级 1.甲类素食 2.乙类素食 3.丙类素食 4.丁类素食 三、素食的营养价值 1.维生素的价值 2.蔬菜类的营养价值第二部分 素食菜谱

<<跟我学做素菜800样>>

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>