

<<菠菜醋蛋是百病的克星>>

图书基本信息

书名：<<菠菜醋蛋是百病的克星>>

13位ISBN编号：9787502355999

10位ISBN编号：7502355995

出版时间：2007-8

出版时间：科学技术文献出版社

作者：沈永嘉

页数：173

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>

## <<菠菜醋蛋是百病的克星>>

### 内容概要

在民间疗法中，“醋蛋”已有许久的历史。

“醋蛋”之所以能代代相传并广为人知，主要由于它是一种对身体健康有益，且没有一般药品副作用的健康食品。

本书所介绍的“菠菜醋蛋”，是将富含铁质的菠菜加入醋蛋中，使其美味口感加倍，只要持之以恒地饮用，对身体状况会有很大改善。

## <<菠菜醋蛋是百病的克星>>

### 书籍目录

第1章 长寿之岛——奄美大岛的传统健康食品“醋蛋” 但愿能精神饱满地享尽天年 成人病正可怕地蔓延着 成人病的原因潜伏在饮食生活中 自然食品消失了 长寿群岛——奄美大岛 奄美大岛代代相传的传统健康食品——“醋蛋” “醋蛋”救了我的肾脏病 良药苦口——渐渐消失的“醋蛋” 醋与蛋，两者绿色组合产生的效果 家庭自制“醋蛋”的做法 春——奄美的四季，热闹的三月节第2章 重新评估完全营养食品——蛋 蛋是生命之源，也是完全营养食品 蛋中的蛋白质完美无缺 含硫氨基酸不为人知的功能 维生素是身体的润滑油 虽然微量，但仍不可缺少的矿物质 现代人磷脂质普遍不足 卵磷脂可降低胆固醇，预防高血压 卵磷脂可防止老化，镇静焦虑情绪 “食用化妆品”——卵磷脂的效果 蛋是良性胆固醇的宝库 与饭匙倩蛇、猫鼬格斗的奄美上鸡 对健康有益的各种蛋的利用法 夏——奄美的四季，李子的季节第3章 “醋”的妙用无餵 醋有三千年的历史 不同种类的醋.....第4章 传统醋蛋复苏——菠菜醋蛋第5章 体验者的话——“菠菜醋蛋”的惊人效果后记

<<菠菜醋蛋是百病的克星>>

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>