

<<排毒养生素食>>

图书基本信息

书名：<<排毒养生素食>>

13位ISBN编号：9787504845214

10位ISBN编号：7504845213

出版时间：2004-8

出版时间：农村读物出版社

作者：夕桐

页数：83

字数：80000

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>

## <<排毒养生素食>>

### 内容概要

本书将营养要素与素食中的色彩哲学巧妙搭配，针对四种营养要素的不同排毒功效，搭配出润肠、美肤、清血、助肾四款排毒餐，每款排毒餐至少搭配三种颜色的素食，从主菜到饮料，保证多种营养均衡供给，用鲜艳诱人的美味达到完美的排毒效果。

另外，每道菜式都附有营养分析，进一步验证料理的营养价值，让你吃的放心，吃的得法。

<<排毒养生素食>>

书籍目录

作者序推荐序泣肠排毒餐 通畅主菜 西瓜皮炒青豆 银芽贡菜 海带冬瓜 法式鲜蔬 黄花菜拦芦荟 冬菜烩彩球 养胃主食 陈皮海带粥 清爽汤品 雪里红豆瓣汤 苋菜鲜笋汤 百合绿豆汤病态肤排毒餐 醒肤主菜 姜汁菠菜 苦瓜炒胡萝卜 蔬果色拉 青苹炖芦荟 芹菜白果 泣肤主食 菠萝炒饭 山楂核桃粥 焕肤汤品 甜蜜橘羹 双红南瓜汤 素罗宋汤清血排毒餐 降压主菜 素什锦 鲜蘑炒马蹄 红烧猴头菇 豆乳龙须菜 鲜蘑丝瓜煲 裙带菜炒粉丝 养血主食 炒血糯 木耳粥 蜜烧地瓜 活络汤品 黑枣蛋汤 酸辣紫菜羹 西湖莼菜汤 清脂小点 拔丝汤圆 美味寿司 静心饮品 草莓冰沙 樱桃糖酒汁助肾排毒餐 优质主菜 葱油芋艿 酱炖豆腐 糖醋面筋 栗子炖白菜 滋阴主食 淮山药粳米糊 玉米赤豆粥 香浓汤品 栗子白果羹 海南椰子羹 枸杞蛋花汤 营养小点 甜脆银耳冻 莲茸布丁 扁豆黄 蜜枣核桃 高钙饮品 西米露 果仁草莓奶露

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>