

<<瑜伽饮食>>

图书基本信息

书名：<<瑜伽饮食>>

13位ISBN编号：9787532390151

10位ISBN编号：7532390152

出版时间：2007-9

出版时间：陈争 上海科技出版社 (2007-09出版)

作者：陈争

页数：149

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>

## <<瑜伽饮食>>

### 内容概要

如果你正为饮食所苦，如果你正为体质所苦，如果你正为疾病所苦，你就翻开本书吧，翻开这本来自古文明印度的饮食习惯适用于任何人的瑜伽饮食养生全书。

该书由印度自然疗法大师——韦乐·夏尔玛博士推荐，运用印度韦达养生饮食，你可以调整体质，免受不平衡之苦；认识自己的体质，你会知道如何预防疾病，对付疾病，甚至可以预知自己容易得什么疾病……让这来自古印度文明的讯息，丰富您对“人”“食物”“大自然”的了解，并进而带给您身、心、灵皆得滋养的充实人生！

## &lt;&lt;瑜伽饮食&gt;&gt;

## 书籍目录

第一篇 瑜伽饮食观 第一章 瑜伽饮食中的道 瑜伽需要均衡饮食 少食多餐 根据身体状况对症下餐 素食 养生 瑜伽理论倡导的饮食习惯 你会喝水吗 禁食 完全排泄 吃的心情 第二章 性格与食物 食物对性格的影响 从餐盘中看你的性格 口味与性格 性格食物疗法 第三章 瑜伽食物的分类 食物的三种属性 人体必需的养分 什么颜色的食物适合你 第四章 瑜伽饮食方式 瑜伽饮食法 以是否能吸收为主要参考量 如何判断消化好不好 如何加强消化力 一天吃几餐?吃什么 第二篇 瑜伽食物推荐榜 第五章 食物推荐 瘦身食物 大观园 最具营养食物排行榜 另类营养食物 天然排毒食物 美味膳食排毒 靓丽肌肤最喜爱的十种食物 最佳防癌食物 十大垃圾食品 第六章 四季养生 春季吃什么 春季宜吃的食物 夏季吃什么 夏季宜吃的食物 秋季吃什么 秋季宜吃的食物 冬季吃什么 冬季宜吃的食物 第七章 瑜伽主食与蔬果饮品 印度白长米 糙米 豆类 蔬菜 水果 饮品 第八章 适当的调味品 蜂蜜 盐 柠檬汁 醋 咖喱 第九章 香草与香料??素食最佳搭档 用天然香料调味 使用香料的基本原则 认识香草与香料 第十章 健康用油 健康用油风尚 酥油 花生油 芝麻油 玉米油 第三篇 瑜伽健康菜谱DIY 第十一章 瑜伽健康食谱 青椒口蘑色拉 清脆甜绿芽 凉拌木耳菜 快餐色拉 香辣黄瓜花生色拉 甜豆西柚色拉 玉米红豆色拉 麻油萝卜丝 番茄碗 森林色拉 羹汤类 胡萝卜鲜橙汤 浓汤马铃薯 清凉冬瓜汤 莲子百合龙眼汤 山药番茄汤 鲜菇蜜枣青菜汤 百合莲子甜汤 南瓜西米露 胡萝卜浓汤 空心菜豆腐汤 萝卜汤 主菜 荷兰豆炒红甜椒 山药海带 鲜虾蔬菜丝 五彩茭白 椰汁西米露 炒蔬菜 绿叶薯块 素炒南瓜 素豆腐火锅 马铃薯泥 蔬菜肉卷 炸洋葱圈 百合鲜芦笋 白萝卜肉糜汤 玉米焰 奶油甘蓝卷 素椰菜 鲜藕嫩芹 香料马铃薯 主食 珍珠甜心粥 珠玉双宝粥 烤玉米 南瓜芋头粥 红豆燕麦粥 叉烧包 紫菜什锦寿司 色拉小面包 花生酱香蕉三明治 米果粥 三丁玉米 总汇三明治 紫菜卷 鲤鱼粥 小米粥 玉米粥 银鳕鱼粥 饮品 美肤汁 胡萝卜姜汁 珍珠茶饮 金橘蜂蜜 鲜果茶 蜂蜜柠檬茶 梅子绿茶 麦香柠檬 红茶 蔬菜汁 美女逍遥养生花茶 菠萝香蜜茶 椰香奶茶 苹果绿茶 自制酸奶 第十二章 一周食谱 食谱一 食谱二 附录 则一测您的身体素质

## <<瑜伽饮食>>

### 编辑推荐

如果你正为饮食所苦，如果你正为体质所苦，如果你正为疾病所苦，你就翻开本书吧，翻开这本来自古文明印度的饮食习惯适用于任何人的瑜伽饮食养生全书。

该书由印度自然疗法大师——韦乐·夏尔玛博士推荐，运用印度韦达养生饮食，你可以调整体质，免受不平衡之苦；认识自己的体质，你会知道如何预防疾病，对付疾病，甚至可以预知自己容易得什么疾病……让这来自古印度文明的讯息，丰富您对“人”“食物”“大自然”的了解，并进而带给您身、心、灵皆得滋养的充实人生！

<<瑜伽饮食>>

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>