

<<绿色营养食谱（全四册）>>

图书基本信息

书名：<<绿色营养食谱（全四册）>>

13位ISBN编号：9787801740274

10位ISBN编号：7801740270

出版时间：2003-1

出版时间：中医古籍出版社

作者：冰点

页数：全四册

字数：150000

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>

## <<绿色营养食谱（全四册）>>

### 内容概要

人体生命必须赖以饮食而得以存活，食物的功用在于维系生命，人体生命存在质量的高低与营养饮食有着密切的关系。

人体的健康是建立在良好的营养与科学的饮食上面的，合理饮食的人能体验到那种处于良好健康状态的感觉，这种感觉表现为：稳定的情绪、充沛的精力、敏锐的头脑。

同时一个希望保持身本健康的人，必须十分清楚什么食物适合自己身体的需要，什么食物可以促进自己健康以及身体何时的需要。

我们知道，某些营养素的缺乏，容易造成身体某些特定的疾病。

世界卫生组织公布已经发现人体需要铁、锌、铜、锰、钴、钼、硒、碘、锡、硅等14种所必备的微量元素。

它们来自于食物，虽然在人体中的含量以毫克，甚至微克来计算，但却对维护我们的身体、调节机体的代谢和促进生长发育起着巨大的生化作用。

人体一旦缺乏或临近缺乏某种微量元素，便会使人体生命系统的正常运作发生障碍。

健康在于每一天，健康在于平平常常的每一餐。

人的精神心理与食物是密切相关的。

为什么现代人的平均预期寿命只有少得可怜的75年，且后20年还要在糟糕的健康状况下苟延残喘，很显然，传统的卫生保健选错了方向，或许我们需要做的是为了健康开辟一个全新的方向，那就是从我们的每一餐开始，从饮食方面还给我们一个健康的身体。

<<绿色营养食谱 (全四册) >>

书籍目录

第一册 美食素菜 蔬菜篇 速腌白菜帮 香菇扒空心菜 清炒木耳菜 鱼香空心菜 蒜泥木耳菜 蒜片苋菜 香菇扒木耳菜 冬菇扒木耳菜 粉蒸苋菜 素扒白菜 辣白菜卷 奶油白菜 干烧白菜 炸白菜盒 锅溜白菜 香辣白菜 爽口香菜 扒海米白菜 炅白菜卷 素什锦白菜 金边白菜 醋熘白菜 珊瑚白菜 鱼香白菜 素炒白菜 扒白菜条 锅煨菜卷 五彩白菜卷 果汁白菜心 海米小白菜 菠菜油豆腐 拌菠菜松 炸熘菠菜 菠菜炒粉丝 芝麻菠菜 蛋皮拌菠菜 姜汁菠菜 炸菠菜脯 鸡蛋炒菠菜 鲜蘑鸡茸菠菜 红焖白菜 粉红绘白菜 白菜烧豆腐 芝麻白菜丁 冰镇酸辣白菜 清汤白菜 辣白菜 果汁白菜 糖渍白菜 焦熘菠菜 姜汁菠菜 生煨菠菜 酥炸菠菜 雪花菠菜 素粉酸菠菜 鱼香油菜 冬菇浇烧花 冬菇炒油菜 炒鸡丝韭黄 韭菜炒绿豆芽 鸡蛋炒韭菜 虾皮炒韭菜 肉片青椒 蛋丝拌韭菜 醋熘青椒 ..... 豆类篇 瓜果篇 菌类篇 笋类篇 综合篇第二册 汤粥羹第三册 四季家常菜第四册 家常菜疗

<<绿色营养食谱（全四册）>>

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>