

<<蔬菜类养生食谱>>

图书基本信息

书名：<<蔬菜类养生食谱>>

13位ISBN编号：9787533718473

10位ISBN编号：753371847X

出版时间：2000-5

出版时间：安徽科学技术出版社

作者：张志华，晓琳 主编

页数：154

字数：128000

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>

## <<蔬菜类养生食谱>>

### 内容概要

近几年来，欧美各国提倡多吃素食，少吃荤食。

因为有关科学家研究发现，多吃肉类荤食对人体健康不利，尤其对中老年人危害更大，容易患高脂血症、肥胖症、高血压、冠心病、肿瘤、癌症等现代疾病。

随着我国经济的发展，人民生活水平的提高，一些家长不科学地要求自己的子女多吃肉类荤食，不吃或少吃素食。

因此，出现为数不少的小胖墩，小小年纪就患上肥胖症、高脂血症等疾病等，严重地影响着下一代的健康成长。

有关医学专家和营养专家认为，素食的营养价值和保健功能都远远胜过肉类荤食。

素食多指蔬菜、瓜果、食用菌、海藻、干果、豆谷类食物，大多数素食富含维生素、矿物质和纤维素等营养成分。

这些物质不仅对维持人体正常的生理功能起着重要作用，而且具有防治对人类威胁最大的癌症、心血管病等疾病的发生，以及具有养生健身、抗衰美容的功效。

被人们誉为“抗癌、防衰、减肥、美容”的食品大多数都来自于素食。

随着医学科学的不断发展，特别是“预防为主”的医学思想被人们普遍接受，经常根据现代饮食养生的要求制定合理食谱，是防病健身的主要方法。

现在，肉类荤食已不再是人们的渴求之物，并渐渐为人们所疏远，蔬菜、瓜果之类的素食，基本上已代替了过去餐桌上的大排、鸡腿等荤食，人们开始选择对人体更有养生强身、防病益寿作用的合理膳食。

本书介绍了160种食谱，款款新颖，风味各异，而且在餐馆烹饪方法的基础上加以发展和创新，使之更适合家庭烹制，简便易学，是家庭烹饪的好帮手。

<<蔬菜类养生食谱>>

书籍目录

一、叶菜类 养血健脾——菠菜 姜汁菠菜 芝麻菠菜 菠菜拌香干 蒜末菠菜 铁板菠菜  
 菠菜鲜汁 奶油菠菜汤 菠菜银耳汤 菠菜煎饼 菠菜粥 清热益寿——苋菜 凉拌苋菜 香  
 辣苋菜 芥末苋菜 姜汁苋菜 蒜片苋菜 苋菜炒豆瓣 苋菜蜜汁 苋菜粥 清热降压——芹  
 菜 糖醋芹菜 酸辣芹菜 芹菜拌香干 干煸芹菜叶 蒜末芹菜 鲜芹蜜汁 芹菜煲红枣  
 护生明目——荠菜 凉拌荠菜 荠菜拌香干 清炒荠菜 麻辣荠菜 荠菜豆腐羹 荠菜木耳汤  
 荠菜枣藕汤 荠菜粥 凉血消肿——蕹菜 凉拌蕹菜 清炒蕹菜 豆豉蕹菜 姜汁蕹菜 蕹  
 菜番茄汤 蕹菜地栗汤 蕹菜鲜汁 蕹菜蜜膏 补中通便——大白菜 酸辣菜 果酱白菜 山楂白  
 菜 白菜拌海带 红油白菜 茄汁白菜 醋溜大白菜 奶汁白菜 白绿炒菜 白菜炒鲜菇 调利脏腑—  
 一卷心菜 凉拌卷心菜 酸辣卷心菜 糖醋红白菜 三色丝 …… 补肾壮阳——韭菜 二、根  
 茎类 祛脂杀菌——洋葱 抗癌消食——萝卜 健身明目——胡萝卜 健脾调中——土豆 滋肾固  
 精——山药 补中益胃——芋艿 清热防癌——竹笋 通脉坚骨——莴笋 抗癌解毒——芦笋 清  
 热解毒——茭白 凉血抗衰——莲藕 清热解毒——地栗

<<蔬菜类养生食谱>>

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>