

# 《养生素食》

## 图书基本信息

书名：《养生素食》

13位ISBN编号：9787122004215

10位ISBN编号：712200421X

出版时间：2007-7

出版社：化学工业出版社

作者：范晓清 编

页数：232

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《养生素食》

## 内容概要

近年来，随着人们对自身健康关注程度的提高，越来越多的人开始将饮食的侧重点从荤食转向素食，与素食有关的词汇不断地充斥着我们的眼球。

在传统的饮食观念中，大部分人总是认为肉类是人体营养的保障，吃的肉越多，身体就越健康。其实恰恰相反，许多临床实践与科学研究都给出了相同的答案，那就是：肉食中含有大量的动物脂肪，长期大量地摄取此类物质，会引起血脂升高，诱发心脑血管疾病甚至癌症。而一直被人们忽视的素食，不仅能够净化血液、预防各种疾病，还能够起到美容养颜、延年益寿的作用。所以，现在素食才会引起大众的关注，食素已成为人们身体保健的重要方式。

本书以素食为主题，侧重介绍素食在医疗方面的作用。全书分为10章，介绍了10大类126种常见的素食食材。对于每一种素食食材，都详尽地介绍了它的营养成分、药用功效及相关的美味食疗方、药膳方。本书可以帮助读者掌握日常素食防病、治病的原理和应用方法，真正体验素食养生保健的神奇功效。

# 《养生素食》

## 书籍目录

[壹、五谷杂粮] 1.粳米 2.糯米 3.小米 4.黑米 5.紫米 6.玉米 7.薏米 8.小麦 9.大麦 10.荞麦 11.燕麦 12.莜麦 13.黄豆 14.黑豆 15.绿豆 16.红豆 17.蚕豆 18.芝麻[贰、叶类蔬菜] 1.芹菜 2.菠菜 3.大白菜 4.韭菜 5.油菜 6.甘蓝 7.苋菜 8.空心菜 9.莼菜 10.芥菜 11.甜菜 12.香菜 13.香椿 14.马齿苋 15.荠菜 16.小白菜 17.茼蒿[叁、根类蔬菜] 1.萝卜 2.胡萝卜 3.莴笋 4.马铃薯 5.甘薯 6.山药 7.芋头 8.大头菜 9.芥蓝 10.茭白 11.藕 12.葱头 13.百合 14.竹笋 15.慈姑 16.魔芋 17.芦笋 18.菜花[肆、瓜茄类蔬菜] 1.黄瓜 2.冬瓜 3.南瓜 4.丝瓜 5.苦瓜 6.葫芦 7.茄子 8.番茄[伍、豆类蔬菜] 1.扁豆 2.豌豆 3.芸豆 4.小豇豆 5.刀豆 6.豆芽[陆、菌藻类蔬菜] 1.香菇 2.蘑菇 3.金针菇 4.猴头菇 5.发菜 6.银耳 7.黑木耳[柒、水果类] 1.苹果 2.桃 3.梨 4.葡萄 5.荔枝 6.香蕉 7.西瓜 8.甜瓜 9.柿子 10.山楂 11.菠萝 12.甘蔗 13.柠檬 14.猕猴桃 15.草莓 16.樱桃 17.桑葚 18.龙眼 19.橘 20.柑 21.大枣 22.橄榄 23.枇杷 24.杏[捌、坚果类] 1.核桃 2.花生 3.腰果 4.栗子 5.松子 6.榛子 7.葵花子 8.西瓜子 9.南瓜子[玖、蛋奶类] 1.鸡蛋 2.鸭蛋 3.鹅蛋 4.鹌鹑蛋 5.鸽子蛋 6.牛奶 7.羊奶 8.酸奶[拾、调味类] 1.葱 2.姜 3.蒜 4.醋 5.酱油 6.糖 7.茴香 8.大料 9.胡椒 10.辣椒 11.花椒[附录一 素食的历史渊源][附录二 素食的养生功效][索引]

## 《养生素食》

### 精彩短评

- 1、介绍的了一些基本食材的功效~很有用~
- 2、是一本生活必不可少的书啊
- 3、找了好久没找到的书，在这里很方便就买到了
- 4、每次买完几百元的书，当当网总是给我乱发手机广告，从此不在当当网买书了！
- 5、没有想象中的话
- 6、收到的书时候，看见书角上有折过的痕迹，而且很多灰尘，用纸巾擦纸巾都变灰了。内容应该还可以，就是书本太旧了！

# 《养生素食》

## 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：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)