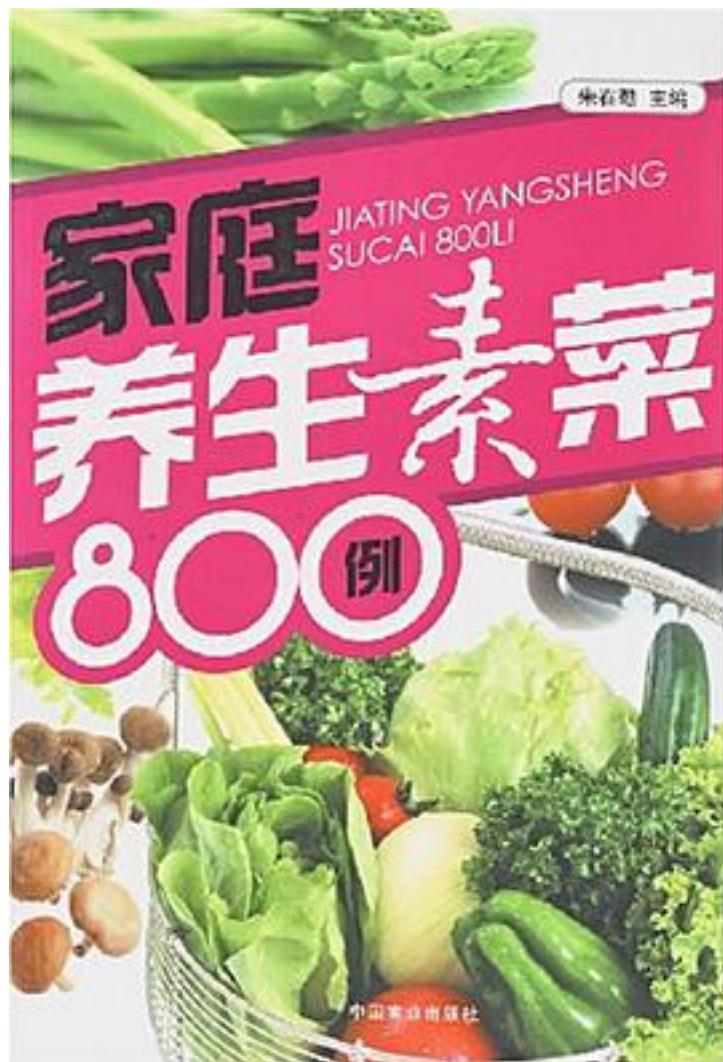


# 家庭养生素菜800例



[家庭养生素菜800例 下载链接1](#)

著者:朱在勤 编

出版者:

出版时间:2008-5

装帧:

isbn:9787504461131

《家庭养生素菜800例》主要内容：素食之美在于鲜。宋代的陆游曾有诗：“采掇归来便堪煮，半铢盐酪不须添”。大意为，吃蔬菜要趁新鲜，吃本味，无须放调料。的确，像春之茼蒿、芥菜，夏之蚕豆、新茄，秋之鲜藕、肥菱，冬之蒜薹、韭黄，若烹调得当，或清幽，或淡雅，或素净，格外招人喜爱。

素食还有助于抵御高热能、高脂肪饮食所带来的“现代文明病”，减少癌患。实验表明，消化一顿米饭加豆腐的饮食约需5小时，而消化一块分量与之相当的牛排则需18小时；同时，由于动物肉中的脂肪不易被人体充分吸收分解，胆固醇会附着在血管壁上，人的血管内部会变得越来越狭窄，最终造成心血管疾病。

为此，纽约大学的科学家建议，应该敦促人们不再把肉类作为蛋白质的主要来源，而代之以玉米、蚕豆、大豆米和全粒谷物。这类食物不单只提供蛋白质，还提供作为蛋白酶抑制剂的化学物质，这种化学物质具有防病效果。

人类在不断发展进步，饮食早已不再只追求果腹，美味而富营养是最基本的要求。

今天，人类越来越多地反思自己，反思其他生命。同时，人类越来越关注自身的生活环境——地球，甚至外层空间。人们几乎异口同声地说：保护环境，爱护生命。为此，回归自然、回归健康、保护地球生态环境，深深地影响着现代饮食的观念。于是，天然纯净的素食成为21世纪饮食新潮流。

作者介绍:

目录:

[家庭养生素菜800例 下载链接1](#)

标签

评论

[家庭养生素菜800例 下载链接1](#)

书评

[家庭养生素菜800例 下载链接1](#)