

《活力素食 天然生活馆》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2002年03月01日

开本：

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787806613641

丛书名：天然生活馆

内容简介

现代人崇尚自然。然而，现代文明却使得人们与大自然之间的距离渐渐地增大。在人们被许文明病、富贵病缠身的同时，也对如何提高生活质量、提升生命质量有了更健全的追求。当现代医学手段常常在防病疗疾、养生健身方面显得力不从心、效果不尽如人意，甚至一些化学合成药物还会给人体健康带来许多副作用时，天然疗法开始越来越受到人们的青睐和重视。鉴于此，我们特别推出了“天然生活馆”丛书。

《天然生活馆》丛书倡导“天然”和“自我”两大理念。“天然”理念与我国传统的中医学体系相吻合。数千年来，我国劳动人民在长期的生活实践与经验积累中，发现、挖掘出了许多天然的食物，形成了“医食同源”等一系列的中医理论，开拓了天然食物疗法的新天地。许多天然食物不仅有丰富的营养价值，而且还有奇特的药用价值。因此，采用天然食物，运用天然方式以达到防病抗衰、进补强身、美容养颜、减肥瘦身的目的，实有一举两得之功效。“自我”理念强调自我操作，自我运用，重在激发人体自身能力，调畅机体失衡状态。本丛书所精心设计和提供的天然疗法方式不仅非常实用，而且极具可操作性，在人们的日常生活中可随时、自主地运用。

“天然生活馆”丛书先期出版《活力素食》、《聪明进补》、《自主美容》和《合理瘦身》四册。编著者花了近十年时间，翻阅了近百册历代名医秘藏的医案珍本，收集了大量国内外流行、民间流传的良效妙法，一一奉献给读者，以期读者能在拜读之余从中受益、收效，便是编者*的心愿。

目录

蔬菜抗衰食谱

苋菜

清热解毒、明目止血、消炎收敛、通利两便

蒜末炒苋菜

苋菜炒香菇

辣椒炒苋菜

芝麻炒苋菜

苋菜煎饼

苋菜粥

芹菜

清热解毒、凉血养血、健脾利水、平肝降压

香油拦芹菜叶

芹菜拦厚百叶丝

干煸芹菜

芹菜粥

芹菜大枣汤

菠菜

健脾和中、补血泣燥、利五脏、通利肠胃

清炒菠菜

鸡油炒菠菜

凉拦菠菜

姜味菠菜

菠菜拦香干

蕹菜

健脾利湿、清热凉血、解毒消肿、润肠通便

蒜末蕹菜

铁板蕹菜

酱爆蕹菜

芥菜

清热解毒、健胃消食、凉血止血、明目降压

干煸芥菜

川味芥菜

芥菜炒冬笋

香油拦芥菜

芥菜珍珠豆腐羹

芥菜拦香干

瓜果抗衰食谱

菌藻类抗衰食谱

干果谷类抗衰食谱

豆类抗衰食谱

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.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)