

# 《健康五穀蔬食》

## 图书基本信息

书名：《健康五穀蔬食》

13位ISBN编号：9789867378248

10位ISBN编号：9867378245

出版时间：2005年05月01日

出版社：福地文化

作者：高美琤

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.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《健康五穀蔬食》

## 內容概要

五穀雜糧對人體健康的助益已被生機界及營養師所肯定，但這類食材一般人通常當成主食來攝取，變化性不大，本書巧妙運用日常食用的各類蔬菜作搭配，除了滿足注重美味的嘴，也可以輕鬆吃到健康！

以市面上常見數十種穀類及豆類，示範簡單的創意烹調，讓你和健康素材更親近。

五穀雜糧等全穀物食物與蛋白質來源的多樣搭配，讓你輕鬆吃出健康好身材。

分享「完全」蛋白質變身遊戲，簡單煮、方便搭，健康營養餐天天有驚喜美味。

生機飲食是一種時尚，一種樂趣，一種幸福。

# 《健康五穀蔬食》

## 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.tushu000.com](http://www.tushu000.com)