

《健康蔬食完全指南》

图书基本信息

书名：《健康蔬食完全指南》

13位ISBN编号：9789570337273

10位ISBN编号：9570337273

出版时间：19991216

出版社：貓頭鷹

作者：TOMLINSON,HARRY

页数：240

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

《健康蔬食完全指南》

內容概要

每個人的體質不盡相同，所需的營養也不同。本書將200種蔬食依六大營養分類，說明如何選購、烹煮及儲存食材，並提供上百種食譜的烹調步驟和營養含量，讓您隨自己的身體狀況組合出最適合的蔬食餐。

自行配餐的要訣以清晰的step by step步驟配上營養成分表，您輕易學會蔬食材料的烹調技巧，並了解配餐原則，為自己組合營養均衡的健康美食。

美味的蔬菜食譜健康飲食不代表平淡無味。本書介紹上百種湯、前菜、主食及甜點的料點，每道餐點都豐盛健康，美味可口。

完整的營養指南蔬食材料的種類很多，所蘊含的營養更超乎一般人想像。本書以蛋白質、纖維、維他命、礦物質、脂肪和碳水化合物來分類，詳細介紹每種食材的養分、各成分對人體的幫助，和成年人每日正常攝取量，幫助您搭配出適合身體需求的營養餐。

《健康蔬食完全指南》

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