

《蔬果汁自然養生法》

图书基本信息

书名：《蔬果汁自然養生法》

13位ISBN编号：9789866612473

10位ISBN编号：9866612473

出版时间：2009-7

出版社：人類文化事業股份有限公司

作者：生活品味編輯部企劃

页数：256

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

《蔬果汁自然養生法》

內容概要

100種食材配出能改善病症的300道家常料理

分為五大篇章，分別為蔬菜篇、海鮮篇、肉類篇、豆蛋菇篇及五穀雜糧篇，介紹常見食材，如何配對，才能吃出健康與營養。

每種食材都有醫師健康叮嚀

每種食材都有其營養價值，但卻不是每個人都適合吃，比方痛風患者，就不宜食用豆製品或是海鮮類食材；此外，像雞蛋雖然營養豐富，但膽固醇含量高，無限量食用反而不健康，透過醫師的叮嚀，吃得更健康。

營養烹調不流失小秘訣

食材的營養價值最怕在烹調過程中流失，針對100種食材，介紹營養不流失的烹調方式。

《蔬果汁自然養生法》

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