

# 《增强抵抗力的食物》

## 图书基本信息

书名：《增强抵抗力的食物》

13位ISBN编号：9787506279550

10位ISBN编号：750627955X

出版时间：2006-1

出版社：上海世界图书出版公司

作者：安娜·塞尔比

页数：128

译者：梁月华

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)

# 《增强抵抗力的食物》

## 内容概要

25种奇效食物的选购、储存和烹制，50余种美味食谱，轻松选择，随心搭配！简单明了的营养学知识，帮助保持最佳健康状态！由英国营养学家和医师共同推荐，保持健康、增强抵抗力的奇效食物，你不想试试么？

我们大部分人都会吃加工食品和零食，为什么这些食物对我们有害呢？因为它们不但只有极少的营养素，而且含太多脂肪、精制糖和盐、过多的人造色素、味素及防腐剂。正因为如此，我们的身体反应便有如我们患病的时候一样，只集中于去除毒素而减少了对清洁、愈合和新陈代谢所需的时间和能量。

世界卫生组织指出维生素A(源于蔬菜的胡萝卜素)、维生素C及维生素E对健康极其重要。这些维生素，以及矿物质硒和锌，被誉为抗氧化剂。许多复合维生素B、酶及某些氨基酸亦含有抗氧化剂。它们不但保护我们免受轻微感染，同时也能减低患上严重退化性疾病，如癌症和心脏病的风险，以及过早衰老的症状。它们扮演着自由基(参看第8页)清道夫的角色。

# 《增强抵抗力的食物》

## 作者简介

作者：(英)安娜·塞尔比 译者：梁月华

# 《增强抵抗力的食物》

## 书籍目录

序言 维生素与矿物质 健康食物增强抵抗力的食物与食谱 苹果与梨 香蕉 豆科植物与豆实 甜菜根 浆果 蜂蜜 芒果与木瓜 果仁 燕麦 多油鱼类 橄榄油 辣椒 海藻与海蔬 种子 大豆与豆腐 西兰花 卷心菜 胡萝卜 野味 蒜头 菠菜 番茄 西洋菜 山药与番薯 酸奶词汇表 索引

## 《增强抵抗力的食物》

### 章节摘录

书摘准备时间：20分钟，另加冷冻时间(可免) 烹调时间：30分钟 4人分量材料： 苹果3个(烹煮用)，去皮和核后切块 柠檬皮1块约5厘米 苹果汁或水1汤匙 鲜磨姜茸11 / 2茶匙 无核小葡萄干50克 透明蜂蜜1~2汤匙 全麦面包糠75克 软黄糖2汤匙 烘榛子50克磨碎 肉桂粉1茶匙(装饰) 鲜奶油、酸奶或草莓奶油伴食(可免) 这是一款非常简单的传统布丁。苹果浆伴以蜂蜜的甜味，烹煮时加入柠檬皮以带出柠檬香味；面包糠可随个人喜好选用白色的，已摆放了一两天及稍微干硬的为佳。不要冷冻过久，否则面包糠层变得潮湿。做法： 1 苹果、柠檬皮、苹果汁或水，与姜茸同放平底深上锅内，慢火煮至苹果软化，不时搅拌；苹果汁一旦从苹果渗出，即加入葡萄干，盖上锅盖，用文火慢煮10~15分钟或直至苹果松软。 2 移离火源，用木匙搅拌至粗浆状，加入蜂蜜调味，取出柠檬皮。 3 预备一个较大的平底深锅，加热，放入面包糠烤烘至金黄色，期间不断搅拌；加入糖及碎榛子，移离火源；继续不断搅拌，待冷备用。 4 待面包糠及碎榛子冷却后，用木匙背将它们弄碎；预备4个小杯，将2汤匙苹果浆放进小杯内，再铺上一层混合了的面包糠和碎榛子即成。5即时享用或冷冻1小时，享用前撒上肉桂粉或随个人喜好以鲜奶油、酸奶或草莓奶油伴食。 P24插图

## 《增强抵抗力的食物》

### 精彩短评

- 1、彩色的~图片好精致.学到好多野啊~
- 2、里面有说到很多食物的作用，只是菜单都是国外的，不太适合我们。但总体来说，不错。

## 《增强抵抗力的食物》

### 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)