

<<番茄健康小百科>>

图书基本信息

书名：<<番茄健康小百科>>

13位ISBN编号：9787030121851

10位ISBN编号：7030121856

出版时间：2003-10-1

出版时间：科学出版社

作者：李夏

页数：164

字数：66000

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：<http://www.tushu007.com>

<<番茄健康小百科>>

内容概要

本书介绍了73则你不知道的番茄小常识；34道美味的番茄色拉、佳肴与酱汁；100种养生、减肥番茄果汁。

<<番茄健康小百科>>

书籍目录

推荐:吃番茄,长命百岁不是梦前言:不能一天没有番茄楔子:吃番茄的好处 吃番茄的五大好处 对女人的好处 对男人的好处 对老人的好处第一章 全方位的营养食品 番茄是食物中的红宝石 营养素篇 番茄红素/番茄碱/苹果酸/柠檬酸 膳食纤维/兰香玳/P—香豆素和叶绿素 维生素篇 维生素A(胡萝卜素)/维生素B1 维生素B2/维生素C/维生素E/维生素H维生素K/维生素P/维生素PP 矿物质篇 铁/钙/镁/锌/硒/磷/钾/钠第二章 用番茄做健康菜 番茄的美味无法挡 清新爽口的番茄色拉 番茄色拉/番茄干贝色拉/小番茄薄荷色拉 番茄开胃色拉/生菜色拉/苜蓿芽生菜色拉 生菜总汇/生机什锦水果 芽菜宝盒/姜汁番茄 色香味俱全的番茄菜 番茄炒牛肉/番茄炒猪肉/番茄炒蔬菜 花枝煮番茄/番茄炒蛋/茄汁蒸蛋 番茄蛋炒洋葱/茄汁冬瓜/番茄牛腩 番茄火腿意大利面/番茄拌饭/文蛤番茄红花汤 番茄酱汁风情万种 番茄酱料/超辣番茄酱/蚝油番茄酱 柠檬味番茄酱/红酒番茄酱/蘑菇培根番茄酱 番茄调味酱汁/千岛酱调味酱汁 Bar.B.Q.风味酱汁/法式酸辣调味酱汁 番茄丁酱/墨西哥风味番茄酱第三章 喝番茄汁治百病 番茄的神奇功效 防癌篇 研究成果1/研究成果2/研究成果3/研究成果4/研究成果5 强身番茄果汁 增强抵抗力 番茄综合果菜汁/番茄柠檬汁/番茄圆白菜汁 番茄豆奶/小松菜番茄汁/葡萄柚番茄双果汁 番茄芹菜优酪乳/番茄芹菜汁 增进食欲、均衡营养 番茄姜汁汽水/葡萄柚番茄汁/番茄甜椒汁 番茄牛奶/菠萝番茄汁/番茄圆白菜汁/番茄双椒汁 胡萝卜番茄汁/番茄综合果汁/番茄小黄瓜汁 健美篇 健康减重/养颜美容/消除疲劳/防止老化 健美番茄果汁 健康减重 番茄果菜汁/番茄葡萄柚汁/番茄蔬果汁 菠菜番茄汁/番茄果汁/番茄芹菜汁 养颜美容 番茄桃子酵母乳/维生素C果菜汁 番茄苹果汁/番茄乳酪汁 番茄菠萝汁/综合番茄汁 番茄西瓜汁/小番茄果汁/番茄橙汁 综合果汁/养颜果菜汁/番茄水蜜桃汁 酸橙番茄汁/草莓番茄汁/芹菜番茄汁 消除疲劳 番茄苹果汁/胚芽番茄汁/番茄牛奶 小番茄奶昔/菠萝番茄汁/芹菜番茄汁 蛋番茄汁/蛋番茄苏打/番茄葡萄柚汁 祛病篇 消炎/糖尿病/胃病、肾脏病/肝脏病/老年痴呆症 动脉硬化/提高免疫力/其他疾病 祛病番茄果汁 预防糖尿病 番茄西洋芹汁/番茄果泥/葡萄柚番茄果汁 番茄海带芽汁/番茄小黄瓜汁 预防肝脏病 番茄芹菜汁/强肝果菜汁/番茄苹果汁 番茄小麦汁/番茄圆白菜汁/番茄甘蔗汁 整肠、便秘 番茄酵母乳/高纤果菜汁/麻辣番茄汁 番茄优酪饮料/菠萝番茄汁/苹果番茄汁/番茄苹果汁 番茄柠檬双果汁/番茄汁/番茄综合果菜汁 番茄苹果柠檬汁/番茄香芹汁/番茄香蕉汁 预防动脉硬化 番茄柠檬汁/番茄红素汁/番茄洋葱芹菜汁 豆浆番茄汁/番茄柠檬汁/番茄优酪乳 番茄芹菜汁/豆腐番茄汁/番茄萝卜汁 预防贫血 胡萝卜番茄汁/番茄胡萝卜优酪乳 番茄柠檬汁/三红果菜汁 其他疾病 番茄姜汁/番茄香瓜汁/小黄瓜番茄汁/番茄优酪乳 柠檬番茄汁/番茄综合果汁/番茄梨子汁 另类番茄茶和酒 番茄果茶/番茄综合果茶 火鸟/血腥玛丽/番茄红啤酒 综合鸡尾酒/番茄水果酒/番茄伏特加 番茄小小百科

<<番茄健康小百科>>

媒体关注与评论

书评本书分析番茄的营养价值和重要功能外，还将介绍由番茄、番茄酱、番茄汁制成的精致菜肴与果汁，逐一对症，让您享受口福时，同时调养并保持身体健康；另有趣味横生的番茄小常识，帮助您全方位认识番茄。

<<番茄健康小百科>>

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:<http://www.tushu007.com>