

<<降血脂食谱>>

图书基本信息

书名：<<降血脂食谱>>

13位ISBN编号：9787501941902

10位ISBN编号：7501941904

出版时间：2004-1

出版时间：中国轻工业出版社

作者：蔡玲贞

页数：83

字数：76000

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>

<<降血脂食谱>>

内容概要

高血脂症的治疗，饮食控制扮演着极重要的角色，想要有正确的饮食行为，您绝不能不知道应有的减脂观念及知识。

脂肪的功用有哪些？

食物中哪些部分含有油脂？

可以降低血脂的饮食有哪些内容，其秘诀又是什么？

外食该怎么吃？

这些答案正等着您前来探索。

近年来在高血脂食疗方面，有许多新的食物成分已被研究证实确有降低血脂功效，食谱中各“穿插小单元”及“营养师的话”，将为您介绍这些食材的疗效，及如何应用在菜单设计中，增加保健功能。

<<降血脂食谱>>

书籍目录

如何使用本书 降血脂美食策略主食类 香焖南瓜 茄汁沙丁鱼米粉 养生凉面 黄金燕麦饭 健康高纤粥
荤菜类 腐乳烤鲭鱼 柠檬墨鱼 果香梅甘烧鱼 土豆炖肉 味噌鲑鱼 五味双鲜 豆腐海鲜肉饼 红酱蒸鸡
蒜头蛤贝 翡翠鲜贝半荤菜 蟹肉烩豆腐 杏鲍鸡肉片 金菇拌鲟鱼 芥末拌蜆皮 龙果虾松 红烧海参 玉米
鸡丁 低卡素丝 豆腐海带沙拉 腐酿番茄蔬菜类小点类汤品类

<<降血脂食谱>>

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>