

<<橄榄油的妙用>>

图书基本信息

书名：<<橄榄油的妙用>>

13位ISBN编号：9787547814932

10位ISBN编号：754781493X

出版时间：2013-1

出版时间：Julie Frederique、陈剑 上海科学技术出版社 (2013-01出版)

作者：Julie Frederique

译者：陈剑

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>

<<橄榄油的妙用>>

内容概要

“妙用系列”就是你的好帮手，小小一册在手，妙招无所不知，不仅有助健康（食疗），还可以美容（天然原料），帮助清洁家居环境（环保又经济）！

<<橄榄油的妙用>>

作者简介

作者:(法)朱莉·弗雷德里克(Julie Frederique)

<<橄榄油的妙用>>

书籍目录

序1 橄榄油全知道 万能的橄榄油 橄榄油制造浅谈2 品鉴橄榄油 保健的液体黄金 品鉴 / 选择 / 贮藏3
橄榄油与家居 去除污迹 去除异味 其他用途4 橄榄油与美容 面部护理 身体护理 头发护理 牙齿护理
手部护理 脚部护理5 橄榄油与健康 健康之宝橄榄油 日常保健妙用6 橄榄油与烹饪 烧煮与调味佳品
橄榄油食用宜忌 餐桌上的美食与美味译后记

<<橄榄油的妙用>>

编辑推荐

橄榄油是上苍恩赐的液体黄金，其使用和食用价值相信为很多人所熟知。

它含有比任何植物油都要高的不饱和脂肪酸，丰富的各种维生素，以及胡萝卜素等脂溶性维生素和抗氧化物等，并且不含胆固醇，因而对人体健康非常有益。

朱莉·费雷德里克编著的《橄榄油的妙用》从橄榄油的历史、产地讲起，简单讲述了橄榄油的成分、功能、分类、品鉴、选择、贮藏等，重点而科学的为读者提供了橄榄油在家具保养、美容、健康、烹饪等方面的妙用小常识140多条，并且还有非常实用的橄榄油菜谱。

根据书中这些方法来使用和食用橄榄油，相信你的生活将会更加健康和美好！

本书内容涉及广泛、科学，文字描述浅显易懂，是一本关于橄榄油生活小百科的优秀读物。

<<橄榄油的妙用>>

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>