

<<美容食谱>>

图书基本信息

书名：<<美容食谱>>

13位ISBN编号：9787563430192

10位ISBN编号：7563430199

出版时间：2011-6

出版时间：延边大学

作者：韩春姬.

页数：275

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>

<<美容食谱>>

内容概要

韩春姬等的《美容食谱》介绍了适合于美容的食谱，并分别介绍了每种食谱的原料、制作方法、功效及主要营养素和热能含量，主要是为了方便读者能够选择不同的食谱进行美容食疗。

本书对每种食物原料，给出了其营养价值和特别提示，同时还提供了每种食物的营养成分分析表，以便于读者掌握食物原料的营养知识。

本书中每种食谱的营养分析和功效分析均由营养学和中医学专业教师完成，营养素含量的计算使用了中国疾病预防控制中心营养与食品安全所研制的营养计算器(V1.6)。

本书所介绍的食谱在兼顾中国传统饮食的基础上，更多地考虑了美容的营养需求，反映了现代营养学与传统中医食疗方法相结合达到美容的理论、方法和技术。

希望本书能成为爱美人士厨房必备的参考书。

<<美容食谱>>

书籍目录

第一章 谷类、薯类

粳米

小米(粟米)

糯米

薏仁

糙米

玉米

小麦

土豆

地瓜

第二章 坚果、种子类

花生

核桃仁

杏仁

栗子

莲子

第三章 嫩茎、叶、花菜类

菠菜

芹菜

白菜

圆白菜

油菜

菜花

黄花菜

芥菜

芥菜头

生菜

苋菜

空心菜

第四章 根茎、鲜豆、葱蒜类

竹笋

芦笋

胡萝卜

萝卜

莲藕

荸荠

黄豆芽

绿豆芽

豌豆苗

第五章 茄果、瓜菜类

冬瓜

丝瓜

南瓜

角瓜(西葫芦)

木瓜

<<美容食谱>>

黄瓜

番茄

第六章 畜禽肉类

猪肉

猪肝

猪心

猪蹄

猪蹄筋

猪耳

猪血

牛肉

牛腩

牛蹄筋

羊肉

兔肉

鸡肉

鸡翅

鸡肝

鸡爪

鸭翅

鸭心

鸭掌

鸽肉

鹌鹑

田鸡

第七章 鱼虾蟹贝类

海参

虾米

海蜇

螃蟹

鱼类

第八章 蛋豆奶类

鸡蛋

鹌鹑蛋

豆腐

腐竹

蚕豆

赤小豆

黄豆

黑豆

绿豆

豌豆

牛奶

第九章 水果

柑橘

荔枝

猕猴桃

<<美容食谱>>

苹果
西瓜
香蕉
椰子
菠萝
草莓
习暮
梨

第十章 菌藻、薯芋类及其他

香菇
口蘑
金针菇
木耳
银耳
海带
紫菜
山药
芋头
枸杞
葛根
党参
何首乌

美容营养学知识

1. 维生素与美容的关系
2. 无机盐和微量元素与美容的关系
3. 不同皮肤类型的营养调理方法

附录

附录1 各种营养素的美容功效、缺乏症及食物来源

附录2 食物的“性”和“味”

附录3 人的六种不同体质属性及适宜的食物

附录4 烹饪术语

<<美容食谱>>

编辑推荐

精确的营养数据 权威的功效分析 周详的操作细节

<<美容食谱>>

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>