

<<健康营养汤（中英对照）>>

图书基本信息

书名：<<健康营养汤（中英对照）>>

13位ISBN编号：9787806536117

10位ISBN编号：7806536116

出版时间：2005-1

出版时间：广东旅游出版社

作者：倪洛

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>

## <<健康营养汤（中英对照）>>

### 内容概要

“宝贵”与“健康”只取其一，你如何选择？

现今“健康产品”泛滥，很多关注健康的朋友，不惜大瓶小瓶的买回家。

健康食品真的很“健康”吗？

愈贵的产品效用愈高吗？

其实灵丹妙药俯拾即是，最简单、最便宜的天然食物就在眼前，只要能掌握正确的营养知识，适当地摄取有益又有特别功能的营养素，就能拥有超级健康的身体。

本书针对新世纪都市人所渴求的预防治疗常见的病患的方法，通过各种“天然”食物中所含营养素，为大家求得强身健体的“良品”。

本书精选28个功能性食谱，囊括24种新世纪功能营养素，让你从最简单、最便宜的天然食物中摄取身体所需各种养分，既可身健体，又纤体美颜！

<<健康营养汤（中英对照）>>

作者简介

倪洛，毕业于加拿大University of Manitoba，主修食物及营养学。

“米施洛营养护康中心”的创办人。

为香港及加拿大资深执业营养师，营养事务创作及推广者。

陈慧贤，毕业于英国University of North London，主修食物及营养学。

现任“米施洛营养护康中心”营养师及学

<<健康营养汤 (中英对照) >>

书籍目录

番茄红素 番茄——番茄宝盒木瓜酵素 木瓜——木瓜牛奶布丁奥米加三脂肪酸 三文鱼——菠菜薯  
 蓉三文鱼卷蒜素 蒜——蒜片蘑菇三文鱼饭 洋葱——洋葱马铃薯鸡球红白饭钙质 豆腐——健骨豆  
 腐叶酸 菠菜——白汁蚬肉菠菜面维生素C 西柚——杨枝甘露 猕猴桃——猕猴桃千层蛋糕异黄酮  
 黄豆——黄豆煮番茄蘑菇多糖 蘑菇——香蒜蘑菇儿茶素 绿花——绿茶特饮白藜芦醇 红葡萄—  
 一葡苹活颜牛奶超拉化物歧化酶 绿豆——绿豆凉粉辣椒素 辣椒——辣椒蒜蓉烤章鱼仔B—胡萝卜  
 素 胡萝卜——胡萝卜层层叠 南瓜——烤南瓜肉酱意粉胶原蛋白 银耳——凉拌银耳活性乳酸菌  
 乳酪——香蕉乳酪卵磷脂 鸡蛋——日式鲜茄蛋包饭水溶性纤维 苹果——烤苹果非水溶性纤维 红  
 糙米——红糙米酿鲜鱿筒柠檬酸 柠檬——开胃柠檬虾色拉果寡糖 芦笋——芦笋煎虾仁 西梅——  
 西梅酿鸡胸单元不饱和脂肪酸 橄榄油——橄榄油蜜桃猪柳色拉血红铁质 牛肉+葡萄干——葡萄干  
 肉末松饼维生素B6 马铃薯——烟肉烤马铃薯

<<健康营养汤（中英对照）>>

章节摘录

插图

<<健康营养汤（中英对照）>>

媒体关注与评论

书评一碗靓汤除了要有色、香、味之外，营养价值也是不可忽视的。

《健康营养汤》集营养、美味、爱心于一炉，让你“每日一碗汤，快乐又健康”！

<<健康营养汤（中英对照）>>

编辑推荐

《健康营养汤》由广东旅游出版社出版。

<<健康营养汤（中英对照）>>

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>