

<<保健素膳>>

图书基本信息

书名：<<保健素膳>>

13位ISBN编号：9787806978924

10位ISBN编号：7806978925

出版时间：1970-1

出版时间：广东海天

作者：姚海扬，周峰编著

页数：320

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>

## <<保健素膳>>

### 内容概要

《保健汤膳》向您详细推介了200多种鱼类、贝类、软体类的营养价值、保健功效和烹制方法，是您在日常生活中食鱼的参谋，愿您天天有鱼，吉庆有余！

鱼的一身无废物，鱼鳞可提制光鳞、鱼鳞胶、咖啡因、黄嘌呤、鳞酱油、盐酸鸟粪素和磷酸钙肥料；鱼骨可加工成鱼粉、鱼油、味精、食用鱼蛋白和固氮菌肥；鱼肝可提制鱼肝油和维生素A、D，并且是制造胰岛素的重要原料；鱼皮可加工成鱼皮革和鱼皮胶；鱼胆可制胆盐；鱼鳍可制鱼胶。

鱼味道鲜美，营养丰富，是一种高蛋白、低脂肪、易于被人体消化吸收的食物，对减肥、防治心脑血管疾病十分有益，所以多食鱼已成为饮食的趋向。

<<保健素膳>>

书籍目录

一、保健鱼膳水产品的性味和功能二、保健鱼膳的烹制技法三、保健鱼膳谱四、鱼类的药用验方

## <<保健素膳>>

### 编辑推荐

“中国保健美食丛书”由中国药膳研究会和山东齐鲁肴馔餐饮工作室联合主编，养生专家、烹饪名师、营养师从中医食疗养生观、现代营养分析、烹调制作方法三个方面，详细介绍了不起国传统保健美食。

本丛书分八个分册：保健果膳、保健菌膳、保健荤膳、健康谷膳、保健素膳、保健鱼膳、保健花膳、保健汤膳。

丛书合则集保健美食大成，分则独立成篇、各占一类，内容丰富实用，会使您明明白白地吃，简单方便地做，有滋有味地享受，不知不觉地滋补养生，健康而有品位地生活。

<<保健素膳>>

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>