

<<吃遍天下17>>

图书基本信息

书名：<<吃遍天下17>>

13位ISBN编号：9787807310280

10位ISBN编号：7807310286

出版时间：2005-9

出版时间：广州出版社

作者：深圳市金版文化发展有限公司 主编

页数：64

字数：80000

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>

<<吃遍天下17>>

内容概要

《对症健康蔬果汁》以通俗的文字介绍36例有利于身体健康的蔬果汁的制作方法，教您通过蔬菜、水果的巧妙搭配，制作出营养丰富、色香味俱佳的蔬果汁。

书中还配有精美详细的制作过程图，为您提供了更直观的参考借鉴，使操作更简单。

除此之外，本书还具有三大特点： 一、5元定价，绝对超值。

此书不仅价格超低，而且质量一流，非常注重装帧的精美和图片的美观，一览便知。

二、配有营养分析，以便提高您的饮食质量。

书中选取了36道蔬果汁中涉及18种蔬菜和水果，有针对性地进行了详细的营养分析，方便您根据家人的体质及相关宜忌调整饮食，将中医学“药食同补”的科学概念应用到日常生活中。

三、配有相宜相克图文，给人以饮食方面的警示。

专业的营养师从营养学的角度对本书36道蔬果汁中的相关食物进行了相宜与相克的列举，帮您纠正日常生活中不正确的饮食习惯，让您的饮食既丰富、有营养，又安全、放心。

<<吃遍天下17>>

书籍目录

特调水果茶艳阳之舞金色组曲强体橙汁鲜橙汁 营养分析 橙子山竹奶露 营养分析 山竹强体蔬果汁薄荷
宾治胡萝卜汁 营养分析 胡萝卜柑橘蜜 营养分析 香蕉综合果蔬汁 营养分析 芹菜苹果汁 营养分析 苹果
甘苦“汁”恋苦瓜清爽蔬果汁 营养分析 西瓜雪梨奶香 营养分析 梨什锦柚汁 营养分析 柚子什果西米露
橙皮冰糖汁纤体柠檬汁 营养分析 柠檬桂圆百合汁 营养分析 龙眼苹果芹菜汁瞿麦蔬果汁柠檬汁消胀精
力汁板蓝根西瓜汁综合鲜果汁柑橘汁胡萝卜柳橙葡萄柚汁综合果汁杨桃酸奶汁李子牛奶饮 营养分析
李子杨梅汁 营养分析 杨梅蜜汁榴莲 营养分析 榴莲樱桃蜜汁 营养分析 樱桃相宜相克大公开

<<吃遍天下17>>

章节摘录

书摘 牛奶相克西兰花 牛奶中含有丰富的蛋白质和钙质，西兰花中含有大量的维生素和微量元素同时食用会影响钙的吸收。

金针菇相克驴肉 金针菇含有多种生物活性物质，驴肉的营养非常丰富，同时食用会引发心痛。

白菜相克兔肉 白菜中含有丰富的维生素C，兔肉中有优质的蛋白质，同时食用会使蛋白质变性，降低营养价值。

鲫鱼相克冬瓜 鲫鱼中含有多种微量元素和冬瓜同时食用会降低营养价值。

P64插图

<<吃遍天下17>>

媒体关注与评论

书评38道菜+18种营养分析+48种食物相宜相克 = 1册5元线，5元版大型系列健康饮食丛书100本隆重上市！

本书采用锁线装订，书打开之后轻轻一压，菜谱会平整地放在台面上，便于您看着菜谱做佳肴。

<<吃遍天下17>>

编辑推荐

36道十全的补的精美粥羹，18种科学实用的营养分析，48重食物相宜相克。
内容丰富，书本小巧，一册只需5元钱。
价廉物美，物超所值。

<<吃遍天下17>>

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>