

<<採買的好幫手！ 市場食材圖鑑>>

图书基本信息

书名：<<採買的好幫手！
市場食材圖鑑>>

13位ISBN编号：9789862512067

10位ISBN编号：9862512067

出版时间：2010/05/26

出版时间：台灣東販股份有限公司

作者：三浦理代

页数：208

译者：許倩珮,陳鈺如

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>

<<採買的好幫手！ 市場食材圖鑑>>

內容概要

挑番茄要挑選蒂頭周圍仍帶有綠色的才新鮮？

多吃竹筴魚可以緩和肩頸酸痛、頭痛？

高麗菜泡水太久會造成養分流失？

關於挑選、採買、烹調食材的各式知識，有這一本食材圖鑑就通通沒問題啦！

大家都知道每天要均衡地攝取五大營養素，但你知道你吃對食材了嗎？

其實不同的食材各有不同的營養素和功效，只要聰明選、正確吃，就能越吃越健康。

本書分門別類介紹各式蔬菜、海鮮類、肉類、奶&蛋製品、水果、穀物、豆類、藻類，共計120種以上，除了以簡明易懂的圖解方式詳述其功效、營養成分、挑選保存&調理小撇步之外，還各附上一道食譜，教讀者實際運用各項食材烹調出既健康又美味的料理，讓你吃得好又吃得巧。

不管是苦於不知如何挑選食材的新手主婦，或是想增加料理變化的婆婆媽媽，甚至是注重飲食健康的單身貴族，採買前只要翻翻這本食材圖鑑，就能讓你聰明買對、吃對好食材！

本書特色 1.以圖解方式介紹各食材的外型及挑選重點，簡明易懂 2.羅列各食材營養素及效果，並搭配健康食譜，讓讀者吃得好又吃得巧 3.書末附有症狀別索引，可依身體所需快速找尋適合攝取的蔬菜

<<採買的好幫手！ 市場食材圖鑑>

作者簡介

三浦 理代 (MIURA MASAYO) 畢業於女子營養大學營養學系，歷經女子營養大學食品營養研究室助手，於平成13年（2001年）升任為女子營養大學教授。

擁有農學博士、管理營養士資格。

主要著作有《從食物中攝取鈣質》（合著?女子營養大學出版部）、《營養學手冊》（合著?技報堂出版）、《食品機能論》（合著?同文書院）、《水產食品營養學》（合著，技報堂出版）等。

<<採買的好幫手！ 市場食材圖鑑>

書籍目錄

第1章 蔬菜果菜類葉菜類（莖?蕾）香草類芽菜類根菜類根菜加工品菇類第2章 海鮮類魚貝類其他第3章 肉、蛋、乳製品第4章 水果、果實第5章 穀類、豆類、藻類

<<採買的好幫手！ 市場食材圖鑑>

編輯推薦

1.以圖解方式介紹各食材的外型及挑選重點，簡明易懂 2.羅列各食材營養素及效果，並搭配健康食譜，讓讀者吃得好又吃得巧 3.書末附有症狀別索引，可依身體所需快速找尋適合攝取的蔬菜

監修者簡介 三浦 理代 MIURA MASAYO 畢業於女子營養大學營養學系，歷經女子營養大學食品營養研究室助手，於平成13年（2001年）升任為女子營養大學教授。

擁有農學博士、管理營養士資格。

主要著作有《從食物中攝取鈣質》（合著．女子營養大學出版部）、《營養學手冊》（合著．技報堂出版）、《食品機能論》（合著．同文書院）、《水產食品營養學》（合著，技報堂出版）等。

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>