

<<魔力乳酸菌>>

图书基本信息

书名：<<魔力乳酸菌>>

13位ISBN编号：9787030143815

10位ISBN编号：7030143817

出版时间：2004-10-1

出版时间：科学出版社

作者：黄惠宇

页数：95

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>

<<魔力乳酸菌>>

内容概要

乳酸菌存在于优格乳中，是最具代表性的“益生菌”，有调节人体免疫系统、降血压、降胆固醇、抗肿瘤、预防老人疾病等保健功效。

本书带你认识乳酸菌，还教你DIY优格、用优格做各式面膜，轻松自助保湿防皱美白；将优格加入菜肴中，做成沙拉酱、沾酱、加入浓汤、凉面、果汁、甚至做冰棒！

让你健康无负担，享受优质生活！

<<魔力乳酸菌>>

书籍目录

乳酸菌是“医食同源”最佳形象代言营养、健康、乳酸菌认识乳酸菌 认识乳酸菌乳酸菌的保健功能与机制 肠道系统的守护神 改变牛奶成分，增加牛奶营养 抑制病原菌 降低胆固醇 免疫调节功能的改善 预防癌症的发生 保肝作用乳酸菌的妙用如何制作酸奶乳酸菌制品对身体保健的功用 胃肠道保健 减重 建议菜单 酸奶美容面膜DIY 嫩白面膜 保湿抗氧化美白面膜 防皱美白面膜 草莓酸奶面膜 黄瓜酸奶面膜 去角质面膜 防皱促进循环面膜 胶原蛋白修补面膜 保湿防皱面膜 防癌保健酸奶入菜 酸奶色拉酱 前菜与汤 风味主菜 时尚饮料与甜点食物分量换算表总结

<<魔力乳酸菌>>

章节摘录

插图

<<魔力乳酸菌>>

媒体关注与评论

书评你应该知道乳酸菌的养颜美容，肠胃道保健和瘦身奇效便你可知道乳酸菌还可以防癌保肝、降低血压与入菜《魔力乳酸菌》教你正确地运用神奇多变的乳酸菌让你健康无负担，生活更美妙。

<<魔力乳酸菌>>

编辑推荐

你应该知道乳酸菌的养颜美容，肠胃道保健和瘦身奇效便你可知道乳酸菌还可以防癌保肝、降低血压与入菜《魔力乳酸菌》教你正确地运用神奇多变的乳酸菌让你健康无负担，生活更美妙。

<<魔力乳酸菌>>

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>