

<<高钙食谱>>

图书基本信息

书名：<<高钙食谱>>

13位ISBN编号：9787501941919

10位ISBN编号：7501941912

出版时间：2004-1

出版时间：轻工业出版社

作者：彭巧珍

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>

<<高钙食谱>>

内容概要

帮助钙质吸收的物质有维生素D、食物的有机酸、胃酸和乳糖。

生活中造成缺钙的因素有：缺乏日晒、吸烟、饮酒、缺乏运动、哺乳、偏食、食用某些药物等。

本书所包括的高钙食谱有：焗烤番茄吐司、奶酪炖饭、欧风奶油火锅、蛋包意大利面、奶酪蛋奶粥、黑芝麻奶香花卷、鲑鱼酱吐司、文蛤豆腐盖饭、鲜虾拌饭、酸奶烧咖喱鸡、奶酪鸡排、奶酪黑芝麻鸡、牛奶小丸子、奶酪蔬菜炸肉卷、味噌焗鱼排、奶酪烧鲭鱼、奶香小牛排、牛肉奶酪卷、酸奶芥末牛排、鱼肉蒸豆腐.....

<<高钙食谱>>

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>