

<<维生素菜单>>

图书基本信息

书名：<<维生素菜单>>

13位ISBN编号：9787534123382

10位ISBN编号：7534123380

出版时间：2004-5

出版时间：浙江科学技术出版社

作者：谢蕙蒙

页数：80

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>

<<维生素菜单>>

内容概要

你了解维生素吗？

我们常常听说各种各样关于维生素的保健功效，维生素C可以补充水分、避免皮肤老化、增强免疫力；维生素B1可以安定神经、舒解压力……可是到底要怎么吃，才能充分摄取食物本身的维生素？怎么搭配烹调才能避免维生素的流失与消耗？

怎样才能为小孩子做出营养丰富的保健餐？

怎样做出味美色鲜又营养的维生素美人餐？

……本书将详细告诉你如何更好地摄取维生素的简单易行的方法。

同时这本书将纠正日常生活中存在着的一些错误的饮食观念，提醒大家思考并自己检查，建立良好的健康饮食观念和习惯——相信你一定可以轻轻松松地吃出健康与活力！

<<维生素菜单>>

书籍目录

摄取维生素的方法
维生素A 保护眼睛 改善视力 猪肝萝卜补血煲
维生素B1 安定神经 纾解压力 薯香肉排
维生素B2 促进成长 再生细胞 五色强身粥
维生素B6 纾缓经前症候 健全免疫系统 凉拌番茄鲔鱼
维生素B12 预防贫血 集中注意力 奶酷牛肉
叶酸/维生素BC 帮助胎儿发育 预防先天性疾病 芦笋溜墨鱼片
烟酸/维生素B3 减轻肠胃障碍 维护皮肤健康 绿豆香菇羹
维生素C 美白抗氧化 增强免疫力 葱绿彩椒
维生素D 强化骨骼 巩固牙齿 香菇肉丝酱汤
维生素E 抵抗老化 维持青春 糙米醋饭
泛酸/维生素B5 制造抗体 抵抗传染病
玉米燕麦浓汤
维生素K 促进血液凝固 预防出血 症状酸酪卷心菜
维生素P 可辅助维生素C的吸收 酱肉茄子
生物素/维生素H 秃头救星 防止落发及白发 凤梨鲑鱼
加强矿物质 菜单钙/糖醋排骨磷/葵花玉米浓汤
铁/萝卜牡蛎汤铜/荷兰草虾钾/水果沙拉碘/凉拌海带芽
镁/三色蔬菜炒豆干锌/牛肉参芪汤硒/奶焗西兰花
钴、铬/海带蛤蜊汤.....

<<维生素菜单>>

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>