

<<快乐健康厨房>>

图书基本信息

书名：<<快乐健康厨房>>

13位ISBN编号：9787801873347

10位ISBN编号：7801873343

出版时间：2005-01

出版时间：新世界出版社

作者：克伦

页数：318

字数：230000

译者：傅荣

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>

## <<快乐健康厨房>>

### 内容概要

我们都有全职的工作，缺乏充裕的购物时间，没有什么人帮我们忙活厨房里的事情，而这本书里美国的食物营养专家介绍了99种常见的食品的营养成分及操作性极强的食谱，反复论证了鱼和熊掌可以兼得的道理，食品既可以美味无穷，又可以有益健康。

“病从口入”这句话已经不光指食物的不洁净或者污染，也适合不懂营养的人们，许多病其实是吃不出来的。

本书强调了以食物为基础的营养学与健康的观点，对食物、营养素、疾病的关系给予简明的阐述，帮您有效增强体质，防止癌症，糖尿病，心脏病，关节炎，骨质疏松，记忆力衰退，消化不良，及百余种其他病症，让您轻松制胜厨房！

## 作者简介

柯林，为美国注册饮食专家兼任儿童杂志的营养编辑，已有20余年的从业史。

克伦，是儿童杂志的食物与营养专栏的主管，先后采访了数百名食物营养的研究人员。二位都在美国巴尔的摩的办公室里继续为病人提供咨询服务。

## &lt;&lt;快乐健康厨房&gt;&gt;

## 书籍目录

苹果——健康饮食方案方核心杏——抗癌先锋洋葱——美不胜收芦笋——“叶酸”之王鳄梨——丰富的有益脂肪香蕉——串串香蕉，串串营养 大麦——健康丰盛的“珍珠”紫苏——有益健康的草药豆类——脂肪含量极少的美味牛肉——无可挑剔的瘦肉甜菜——健康的“甜心”柿子椒——敲响健康的钟声黑莓——高营养价值的莓蓝莓——让您红光焕发油菜——健康秘语花椰菜——值得一品西兰花芽——健康的巨大源泉糙米——食糙米保健康甘蓝芽菜——一个奇妙的创意卷心菜——可口的酸泡菜卡诺拉油——最健康的脂肪甜瓜——百吃不厌，多多益善 胡萝卜——胡萝卜素大王菜花——抗癌花王芹菜——发出食品宣言各类谷物——带走您的胆固醇奶酪——壮骨强体樱桃——健康就一碗之隔鸡肉——让您身轻如“鸿毛”辣椒——辛辣驱寒 香葱——低脂调味品巧克力——健康的礼品肉桂——老佐料新食法玉米——轻松治疗眼睛酸痛越橘——防护性集中力量黄瓜——凉爽之旅咖喱粉-生活的调味品鸡蛋——信耶？  
 不信？  
 裨益多多茴香——消灭癌症的药种无花果-一种古老的健康食品鱼——钓住它亚麻籽——果仁中的珍品大蒜——蒜瓣使您远离癌症姜——保持健康易如反掌西柚——酸酸甜甜抗癌症葡萄——一串串的健康青豆——健康无极限青菜——魅力无穷羽衣甘蓝——让您目光如炬猕猴桃——抗击疾病小扁豆——扁豆中小营养不少生菜——尽享天然绿色美食芒果——一种热带的民间疗法牛奶——近乎完美的纯天然食物薄荷——让您保持薄荷般清爽感受油桃——天神的琼浆玉液秋葵——尽享南方风情橄榄油——巨大的脂肪差别……后记

媒体关注与评论

书评美国畅销科普书《杰瑞·贝克系列丛书》之食物营养篇，给您省下的医疗费用可远远超过本书的价格。

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>