

<<杂粮医生36计>>

图书基本信息

书名：<<杂粮医生36计>>

13位ISBN编号：9787807491675

10位ISBN编号：7807491671

出版时间：2007-8

出版时间：7-80749

作者：宋罡

页数：158

字数：120000

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>

<<杂粮医生36计>>

内容概要

食物中蛋白质的质和量，各种氨基酸的比例，关系到人体蛋白质合成的量。尤其是青少年的生长发育、孕产妇的优生优育、老年人的健康长寿，都与膳食中蛋白质的含量有着密不可分的关系。

本书精选36种高蛋白食物，透析其药理成分、养生效用，并配合多种养生食谱提供对症调养方案，让您拥有全天候的天然蛋白质医生。

<<杂粮医生36计>>

书籍目录

第1计 蛋白质名由此生——鸡蛋第2计 蛋黄流油蛋清白——鸭蛋第3计 健康生活不可离——牛奶
第4计 但爱虾味美如饴——海虾第5计 海中牛奶滋味鲜——牡蛎第6计 细长如带性凶猛——带鱼
第7计 一跃龙门天下闻——鲤鱼第8计 最是鲜美鲫鱼汤——鲫鱼第9计 刺身美味大马哈——三文鱼
第10计 全身皆宝肉味鲜——海鳗第11计 肉质佳美称乌贼——鱿鱼第12计 小暑黄鳝赛人参——鳝
鱼第13计 食疗佳品最补身——甲鱼第14计 无肠公子横行客——螃蟹第15计 海中人参补元气——
海参第16计 含碘很高防辐射——紫菜第17计 弹性爽滑增钙力——发菜第18计 冠绝群蔬数此物—
—香椿第19计 液体面包海外传——啤酒第20计 保健还要属白肉——鸡肉第21计 春江水暖此物知
——鸭肉第22计 食之上味处处有——兔肉第23计 可宜可损当家肉——猪肉第24计 肉中鲜美此最
佳——羊肉第25计 补气强身又健脑——牛肉第26计 天上龙肉地下驴——驴肉第27计 清热解毒又
养血——蛇肉第28计 蚕眠作茧更美味——蚕蛹第30计 长生香果兼补血——花生第31计 青春永葆
康且寿——核桃第32计 豆中之王地中肉——黄豆第33计 玉乳味之有余美——豆腐、豆浆第34计
消暑解渴又降温——绿豆第35计 下酒闲食营养丰——蚕豆第36计 荷叶之下有仁心——莲子

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>