

<<海鲜肉类蛋奶养生事典>>

图书基本信息

书名：<<海鲜肉类蛋奶养生事典>>

13位ISBN编号：9787810368506

10位ISBN编号：7810368508

出版时间：2005-5

出版时间：汕头大学出版社

作者：三采文化 编

页数：263

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>

## <<海鲜肉类蛋奶养生事典>>

### 内容概要

本书的八大特色：  
· 图文并茂的肉食健康书！

将食材都拍摄出来，文字搭配图像，不论是吸收知识，或是实际选购使用，都很实用！

· 有32种海鲜、6大肉类、7种蛋奶类。

如鲈鱼、鲑鱼、虾、螃蟹、牛肉、牛奶、鸡蛋等，详述其性味、热量、功效、禁忌等实用知识。

· 提供近200道的健康料理！

让你把这些海鲜、肉类、蛋奶吃进肚子里，化成每天必备的精力来源！

· 完整详细的选购、清选指南！

将每样食材的选购、清洗、保存方式都详细写出，让你发现处理生鲜食材竟然也可以很轻松！

· 烹调秘诀大公开！

是不是一不小心就将肉煮得太老？

而这种鱼是适合红烧还是清蒸呢？

本书将清清楚楚地告诉你喔！

· 将不同部位的肉，详细拍摄、解说！

即使同样是牛肉，牛腩和牛肋条的口感及适合的烹调方式就不同，烹调时可多注意！

· 肉类的附属品介绍。

如牛肚、牛肝、猪心、猪肠等，都是中国人常吃的内脏品，这里也介绍其热量、性味、功效、禁忌、烹调等。

· 轻松清楚的版面，便利阅读。

## <<海鲜肉类蛋奶养生事典>>

### 书籍目录

第一篇健康大会堂营养均衡的重要食补重于补养生观海鲜肉类蛋奶中的营养宝库食物中的四性五味根据体质，吃适当食物海鲜肉类蛋奶的饮食禁忌第二篇 海鲜养生馆海鲜的健康概论海水鱼比目鱼沙丁鱼秋刀鱼黄鱼鲭鱼鲷鱼鲳鱼鲈鱼鲑鱼鳕鱼鲽鱼鲆鱼.....第三篇肉类养生馆肉类的健康概论牛肉羊肉猪肉鸭肉鹅肉鸡肉第四篇蛋奶类养生馆蛋奶类的健康概论鸡蛋鸭蛋皮蛋牛奶羊奶乳酪优酪乳第五篇附录索引笔画索引性味索引英文名索引盛产期索引

<<海鲜肉类蛋奶养生事典>>

章节摘录

插图：

## <<海鲜肉类蛋奶养生事典>>

### 媒体关注与评论

书评200道健康料理，化成您每天必备的精力来源！

肉食本身是营养而健康的，不健康的不是肉食，而是饮食方式！

只要均衡摄取、不偏食、烹饪正确，对健康是绝对有帮助的！

海鲜和蛋类、奶类也一样，如能合理搭配饮食，不但健康，且可让饮食生活变化更丰富呢！

圆满的人生，由健康开始；健康的身心，由养生开始！

书中每一个主题，都附上精美图鉴及实际应用的方式，让您能采用最有效的配方调养自己的身体，是真正适合现代人的健康宝典。

无论是阅读、查询，或是闲暇时增进知识，都非常简易便捷。

书中每一个主题，都将是您生活中的随身健康锦囊。

<<海鲜肉类蛋奶养生事典>>

编辑推荐

《图解海鲜肉类蛋奶》由汕头大学出版社出版。

<<海鲜肉类蛋奶养生事典>>

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>