

<<吃遍全球>>

图书基本信息

书名：<<吃遍全球>>

13位ISBN编号：9787501949564

10位ISBN编号：7501949565

出版时间：2006-8

出版时间：中国轻工业出版社

作者：（英）舒尔曼

页数：112

字数：71000

译者：叶秀敏

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>

<<吃遍全球>>

内容概要

旅行可能已经是我们这个时代最现代的一种生活方式，无论生活还是工作，假如旅游或出差已是你生活与工作的一部分，那么，旅行时膳食的营养将直接影响到你的健康状况。

早餐你是在旅店自己冲一杯麦片喝呢，还是到一家咖啡店或面包店吃？

午后你是不是还有时间喝点提神的饮料、吃些饼干？

紧张忙碌或观光后，你是否还能让自己静下来小酌两杯、饱餐一顿呢？

假如和大多数人一样，你旅行时总是忽视饮食，凑合着每顿饭，你就会发现回程是你最疲惫不堪的时候，那样可能你的健康已经出了问题。

如果旅行的一切都是由自己来选择，你就很容易吃到卫生、健康的食品——因为你有了《吃遍全球》这本书。

本书十分实地地提供了最好的以及最差的菜谱选择。

有关热量和其他方面的营养信息在有些饭店都能通过图表了解到，其他一些情况在“聪明的选择”和“不明智的选择”中也有介绍。

<<吃遍全球>>

书籍目录

导言如何使用本书 赛百味餐饮店快餐及连锁店 麦当劳 必胜客 肯德基早餐与甜点 星巴克咖啡店亚洲及中东餐馆 苗条与美肤的奥妙 韩国菜 泰国菜 坚持传播的“地中海饮食”有效抗癌 希腊菜 全球脑细胞发病率最低的秘笈 印度菜 全球最长寿的秘诀 日本料理 土耳其 地中海东部 摩洛哥和北非欧洲餐馆 心血管疾病几率欧洲最低的秘密 法国菜 意大利菜 体格健壮之道 俄罗斯菜美洲烹饪 控制糖尿病的独门武器 墨西哥菜 巴西菜 西南部/得克萨斯-墨西哥 加利福尼亚和太平洋海岸 古巴菜饮料及特殊场合 素食者 苏打水、果汁、水和茶 啤酒和葡萄酒 牛奶、热巧克力和奶昔 离家时的假日膳食 鸡尾酒

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>