第一图书网, tushu007.com

<<小吃大补肉食>>

图书基本信息

书名：<<小吃大补肉食>>

13位ISBN编号：9787501951796

10位ISBN编号：7501951799

出版时间：2006-1

出版时间：第1版 (2006年1月1日)

作者：小吃大补编写组

页数：79

字数：58

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

<<小吃大补肉食>>

内容概要

发展到现今，在我们身边，用餐时“无肉不欢”的人不在少数，然而，肉类的品种很多，它们究竟有哪些营养，怎样吃才更具营养，却常常被人们忽视了。
肉类可以分为三类：畜肉类、禽肉类、水产类。
前者可称为红肉，后两者可称为白肉，三者各有营养特色，不可偏废，红肉、白肉应该在我们日常肉类摄食比例中达到1：3。
各种瘦肉所含营养成分相近，约含蛋白质20%，脂肪1%-15%，无机盐1%，其余为水分。
但肉类脂肪含量差别却很大，同事动物，因部位不同，脂肪含量也不相同。
动物身上的肥肉主要由脂肪组成，含其他营养很少；瘦肉的营养价值较高，因含有生理价值高的蛋白质，且较肥肉易于消化。

第一图书网, tushu007.com

<<小吃大补肉食>>

书籍目录

畜肉 猪肉 家常美味少不了 猪蹄 纯天然美容佳品 羊肉 冬季肉补首选 牛肉 肉中精品 牛蹄筋 味道赛海参禽肉 鸡肉 禽肉之首 鸡蛋 纯天然优质蛋白质 鸭肉 优势脂肪携带者水产 草鱼 平凡的美味 鲤鱼 四大名鱼之首 鲫鱼 诸鱼中最可食 鲈鱼 秋冬时节的“最美” 带鱼 抗癌新星 平鱼 最家常的海味 黄鱼 肉质细嫩味道鲜 鱿鱼 延缓衰老的好帮手 虾 减肥、壮阳，男女都爱 螃蟹 高蛋白抗癌食品附录 肉食之源 肉食营养 冻肉更安全 喝汤更要吃肉

第一图书网, tushu007.com

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