

<<养生食谱.海鲜篇>>

图书基本信息

书名：<<养生食谱.海鲜篇>>

13位ISBN编号：9787506270243

10位ISBN编号：7506270242

出版时间：2004-9-1

出版时间：世界图书出版公司

作者：郭玉梅

页数：91

字数：60000

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>

## <<养生食谱.海鲜篇>>

### 内容概要

人体主要是由蛋白质构成，摄取足够的蛋白质，即可增强体力，提高身体抵抗疾病的能力。

不过，除了鱼和肉类之外，三餐也要吃适量的蔬菜，才能摄取到均衡的营养。

编者有鉴于此，特别推出一系列的健康丛书，从养生食谱的《蔬菜篇》、《水果篇》、《食疗篇》、《健康醋与养生酒》，并相继推出《海鲜篇》、《肉类篇》。

希望让读者了解各种食物的营养与食用疗效，并能烹调出令人垂涎的美食。

本书详细介绍各种常见海鲜的营养成分和食疗效果，并以图文并茂的方式介绍各种海鲜的简易食谱，期望读者能够利用简单的食材，轻轻松松为家人烹煮出营养又健康的美味佳肴。

<<养生食谱.海鲜篇>>

书籍目录

海鲜的选购要诀如何选购鲜鱼各种海鲜的食疗带鱼鲳鱼鲨鱼鳕鱼虱目鱼鲑鱼鲔鱼鲈鱼黄鱼秋刀鱼草鱼  
鲢鱼鲫鱼泥鳅鲤鱼鳝鱼蛤蜊海蜇海参鲍鱼虾牡蛎章鱼、鱿鱼蚬干贝

<<养生食谱.海鲜篇>>

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>