

<<气质美人黑色餐>>

图书基本信息

书名：<<气质美人黑色餐>>

13位ISBN编号：9787506297745

10位ISBN编号：7506297744

出版时间：2008-11

出版时间：世界图书出版公司

作者：（日）菅原明子 著，周冬梅，叶虹 译

页数：73

译者：菅原明子

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>

<<气质美人黑色餐>>

内容概要

最近日本和美国越来越多的人希望通过饮食来达到抗皱、美容的奇效。这不仅仅是一个梦想，日本著名饮食健康专家菅原明子的这部作品就是通过多年的研究，挑选日本料理中的黑色食品。

黑色食品富含多酚类元素，科学表明能够促进分解人体内的活性氧，增强抗氧化力，所以长期食用可以减少皱纹和色斑，保持肌肤的年轻美丽。

作者选用17种黑色食品，共43个方便制作的食谱，食材都是当季简单的食材，调味品可以在目前大城市的大超市可以买到，让您轻松掌握简单而健康美容的烹饪方法！

本书在人们越来越注重饮食健康的今天，日本料理作为健康食品被世界各国的人们所推崇。黑色食品因为其富含的多酚类元素能够促进分人体内的活性氧，不仅能防止血管阻塞、促进新陈代谢，有益健康，而且还有美容的功效。

坚持食用黑色食品，说不定不久，周围的人就会说“你最近变年轻了”呢！

本书介绍如何利用手头就有的简单食材，做出健康美味的日本料理，让你在享受美食的同时达到健康美容的双重功效。

<<气质美人黑色餐>>

作者简介

菅原明子，东京大学医学部疫学博士课程毕业、保健学博士。

长年在世界各地访问并从事食品生态学的调查研究。

1983年获Esso女性科学者奖。

1984年设立菅原研究所，开始从东、西方医学两方面对人类的食品环境尽兴调查研究。

身兼日本健康医学会评议委员、日本生命吠陀医学会

<<气质美人黑色餐>>

书籍目录

黑色食品的神秘力量 黑色食品对身体各器官的功效 生活习惯病与肾脏的关系 你身边的黑色食品 黑米
杂谷米饭 照烧盖饭 玄米 烤玄米饭团 黑豆玄米饭 黑豆 糖煮黑豆 黑豆炖里脊
味噌风味杂烩粥 芝麻 芝麻拌菠菜 芝麻煎鸡 黑水晶糕 荞麦 冷荞面 天妇罗荞面 黑醋
糖醋鸡翅 酸甜竹荚鱼 海苔 日式饭团 太卷寿司 裙带菜 大头菜煮裙带菜
裙带菜拌章鱼 海带 什锦菜 里脊肉烧海带 海带鲜贝沙拉 羊栖菜 炖羊栖菜
羊栖菜饭 羊栖菜沙拉 海蕴 醋拌海蕴 海蕴味噌汤 海蕴蛋卷 莲藕 煎藕盒
糖醋藕片 筑前煮 木耳 醋拌五彩丝 香菇木耳蒸 蓝莓 蓝莓焦糖布丁 蓝莓沙拉
蓝莓派 黑布朗 黑布朗开胃头盘 黑布朗风味嫩煎鸡 红酒黑布朗 葡萄 酸奶沙拉
煮甘薯 胡萝卜沙拉 墨鱼汁 墨鱼汁意式海鲜饭 墨鱼汁意面附：黑色素成分多酚的
功效后记

<<气质美人黑色餐>>

章节摘录

插图：

<<气质美人黑色餐>>

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>