

<<健康排毒家常菜>>

图书基本信息

书名：<<健康排毒家常菜>>

13位ISBN编号：9787538435597

10位ISBN编号：753843559X

出版时间：2007-9

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：叶海青 编

页数：192

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>

## <<健康排毒家常菜>>

### 内容概要

健康排毒家常菜——中国烹饪大师、高级营养师夏金龙，食品安全博士、高级营养师叶海青联系编写。

人体自身有一套完整的排毒机制，包括肝脏、肾脏、肺脏、胃、肠、皮肤、淋巴系统，本书针对七大排毒系统，介绍滋养各脏器的排毒养生汤、家常菜、家常主食以达到营养均衡，快速排出体内毒素的目的，使读者可以在平日的生活中轻松排毒。

## <<健康排毒家常菜>>

### 作者简介

叶海青，毕业于扬州大学营养科学教育专业，食品安全博士，医学硕士，高级营养师，中餐烹调高级技师，西餐高级烹调师，中国烹饪协会会员，中国微量元素研究学会会员，原解放军军需大学给养工程系教员，现任职吉林大学，兼任吉林省康源职业培训学校、仁爱培训学校、多元培训学校营养师培训讲师，研究领域涉及营养学、卫生学、毒理学、烹饪学、食品原料学、中医饮食保健学，曾参与编著《家庭营养师》系列丛书五部，副主编三部，参编《军队给养手册》等中高等教材6部，发表学术论文数篇。

<<健康排毒家常菜>>

书籍目录

PART 1 排毒食物认识食物中的各种毒素食品添加剂怎样选择健康的食品认识合格的食品标识如何清洗与处理食品中的毒素教你清除谷物毒素教你清除蔬菜毒素教你清除水果毒素教你清除肉类毒素教你清除水产品毒素PART 2 排毒食谱做健康排毒菜之前护肝排毒食谱汤类香茶鸽蛋牛肉汤芋头荸荠汤香橙冬瓜汤黄芪瘦肉汤牡蛎白菜年糕汤白萝卜海鲜汤四季豆心管汤猪肝肚领汤草决明杞子牛肉汤首乌羊排汤家常菜主食养胃排毒食谱汤类家常菜主食清肠排毒食谱养肺排毒食谱养肾排毒食谱淋巴排毒食谱护肤排毒食谱

<<健康排毒家常菜>>

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>