

<<蔬果搭配餐>>

图书基本信息

书名：<<蔬果搭配餐>>

13位ISBN编号：9787806469774

10位ISBN编号：780646977X

出版时间：2006-4

出版时间：上海文化出版社

作者：赵敏,任彦,夏赧

页数：45

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>

## <<蔬果搭配餐>>

### 内容概要

哈佛大学的研究表明，每天进食蔬菜、水果的人，中风的机会下降超过三成。

研究人员跟踪调查34~59岁的女性75596人；40~75岁的男性386883人，10年报告出来；显示蔬菜和水果摄取量多的比摄取量少的脑梗发生率底31%。

每天摄取蔬菜水果不满3种，脑梗发生率为1%；摄取3~4种，发生率0.6%；摄取4~5种为0.8%；5种以上为0.4%。

每天一日三餐中食用5种以上蔬菜、水果，总量在250克左右，才能达到均衡膳食的效果，这也正是食疗最根本的健康观念，也正是本书所要呈现给读者的。

健康，从一日三餐开始。

<<蔬果搭配餐>>

书籍目录

一、鲜蔬清脂排毒餐 翠绿三丝 山楂菜心 枸杞生菜沙拉 法式鲜蔬 烤奶酪西兰花 虾米白菜 虾鱼青菜 芹菜豆芽 西芹银耳 白玉芥菜 鲜奶泡芦笋 菜心香菇 糖醋紫甘蓝 清炒豆芽 翠玉银丝 菜心冬瓜 百合杞叶 十香素斋 双耳炒菠菜 天门冬炒苣 川东菜炒苦瓜 蘑菇菜心 香菜豆腐 银耳油菜花 凉拌菠菜二、水果活肤养颜餐 青苹炖芦荟 鲜果沙拉 柠檬生蚝 奶油烤香蕉 甜蜜橘羹 菊梨奶羹 海南椰盅 酸辣木瓜 菠萝滑鱼 香螺蜜瓜煲 乳汁西瓜球 酸甜果粒 鲜果酸奶 烩水蜜桃 什锦果盅 香蕉果糊 水梨野菊露 三色缤纷梨 西瓜盅

<<蔬果搭配餐>>

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>