第一图书网, tushu007.com

<<超養生米飯>>

图书基本信息

书名：<<超養生米飯>>

13位ISBN编号：9789621426093

10位ISBN编号：962142609X

出版时间：2003-3

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

第一图书网, tushu007.com

<<超養生米飯>>

内容概要

《超養生米飯》主要內容簡介：自古以來，中國人即以米食為飲食大宗，其它五穀雜糧有益身體健康，更是眾所周知的事。
每天吃著米食，你是否知道米食中含有維他命E、醣類、蛋白質、磷等人體需要的多種養分呢？
而且，經過巧婦之炊的米食更具有多種強健身體的功效，絕對讓你對這小小不起眼的米飯刮目相看。
經過了料理的步驟，米飯的健身功能不勝枚舉：烤飯團可以促進食欲、補充體力；握壽司可以補給能量、調節營養；炸蝦壽司能強筋健骨、壯陽益腎；菊花壽司可清熱明目、解毒養肝；水果拌飯既能養顏美容又可對抗癌症；茄汁蛋包飯對改善生理迴圈幫助不小；鮭魚松飯補充體力又健脾養胃；海膽飯可維持神經系統的健康；綠茶泡飯抗癌防老益心臟…等。
然而，單憑米飯是不可能有如此神奇效果的，還須添加其它［佐料］，再加上養生專家的傾，乙相授，才能讓你在溫飽之餘，輕輕鬆松就獲得健康。
現在從這本《超養生米飯》開始，隨著專家的建議，一塊進入米食的健康國度！

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