

<<健康水果餐 Fruit for H>>

图书基本信息

书名：<<健康水果餐 Fruit for Health>>

13位ISBN编号：9789621447777

10位ISBN编号：9621447771

出版时间：萬里機構

作者：范姝岑 著

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>

<<健康水果餐 Fruit for H>>

内容概要

幾乎每種水果中都含有豐富的對人體健康極有益處的營養成分。除了能提供營養之外，還具有一定的食療作用，只要食用適當，還可對人體有一定的食療效果。本書精心挑選了日常生活中最為常見的24種水果，從水果的特點、水果營養成分、食用禁忌，水果的挑選、清洗、保存，及每種水果的美容特性、美容小配方入手，每種水果介紹了4種具有代表性的健康水果菜式，不僅有詳細的原料與烹飪製作說明，還附有每道菜式的特點及適用範圍。並精心準備了16款可以在家中自製的水果飲品、在家中DIY水果酒和水果醋的釀造現場，充分發掘健康的水果食用方式。

<<健康水果餐 Fruit for H>>

作者简介

范姝岑，公共營養師、美食達人新浪美食博客人氣博主，80后，四川人，資深食客，喜歡宅餐，喜歡保養，喜歡慢生活。

曾任知名美食雜誌主編，厭倦朝九晚五的枯燥生活，改做快樂SOHO族。

專心研究美食，享受文化生活，辛勤耕耘博客——“小灶?夢露”，分享美食心得，交流最新廚藝。美食美色的內容，吸引了眾多“吃主兒”捧場。

<<健康水果餐 Fruit for H>>

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>