

<<到底要怎樣吃才健康？>>

图书基本信息

书名：<<到底要怎樣吃才健康？>>

13位ISBN编号：9789866030215

10位ISBN编号：9866030210

出版时间：2012-03-01

出版时间：知青頻道

作者：莊淑芹 著

页数：303

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>

## <<到底要怎樣吃才健康？>>

### 內容概要

《到底要怎樣吃才健康？

》針對日常生活中吃的科學、吃的觀念、吃的方法、爭議的吃法提供最新的知識，從日常食物、烹飪方法、飲食習慣、食物搭配得不得當、食物對疾病的影響、最合宜的食物搭配等全方位給您科學正確的認知。

<<到底要怎樣吃才健康？>>

作者簡介

莊淑芹，健康醫學專欄作家，尤其對女性健康方面有長期的關注與研究。著有《自己才是最好醫生》、《怎樣調養女性生理》、《怎樣吃出女性健康》、《上班族三分鐘養生術》等書，深受歡迎。

<<到底要怎樣吃才健康？>>

書籍目錄

第一章 日常食物有爭議雞蛋牛奶豆漿精米和糙米糯米肥肉螃蟹蝦甲魚水啤酒咖啡蜂蜜番茄芹菜韭菜黃豆芽蠶豆胡蘿蔔馬鈴薯野菜菠菜萵筍辣椒榴槤荔枝香蕉蘋果葡萄柿子橘子瓜子板栗食鹽第二章 烹飪方法起爭議煮飯切菜調味料紅燒茄子儲存皮蛋植物油的吃法煮熟的雞蛋在冷水中冷卻燜煮綠葉蔬菜鐵鍋煮山楂是否適宜？

燉魚加調味料？

油炸香腸、火腿、鹹肉熱水解凍肉炒動物內臟煲湯煮粥冰箱裡的食物烹飪時油鍋太熱新鮮蔬菜燉肉突然加冷水炒菜多放雞粉新鮮豬肉好第三章 飲食習慣要爭議運動後大補邊吃飯邊喝水早餐吃油條喝豆漿臭豆腐用餐的先後順序濃茶解酒有沒有科學道理？

早餐只吃“乾食”豐盛的晚餐隔夜的熟白菜春天多吃筍冬天吃兔肉適宜嗎？

偏食“五味”房事後喝冷飲青春期節食……第四章 搭配不當出爭議第五章 食物疾病相爭議第六章 合理搭配不爭議

## <<到底要怎樣吃才健康？>>

### 编辑推荐

每天吃慣了炒菜，竟然存在著與營養吸收相悖的迷思；明明是用來滋補的食品，食用後卻給身體帶來新的傷害，本著美好的願望細細料理食材，沒想到食材的重要營養就在料理中被丟棄了？總是不敢放在一起食用的食材，原來是最好的搭檔，每天用來炒食的食材應該悶煮才最有營養.....你跟我有一樣的困擾嗎？

看完《到底要怎樣吃才健康？》，你再也不害怕食物在飲食中帶給你的傷害與不安全感，重新認識食材與吃的科學觀就從遭《到底要怎樣吃才健康？》開始，讓美食不再有爭議！

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>