

<<把健康吃進肚子40道輕食料理easy做>>

图书基本信息

书名：<<把健康吃進肚子40道輕食料理easy做>>

13位ISBN编号：9789866846458

10位ISBN编号：9866846458

出版时间：2008

出版人：大都會文化事業有限公司

作者：大都會文化編輯部

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>

## <<把健康吃進肚子40道輕食料理eas>>

### 內容概要

吃，要怎麼吃得健康是一門學問。

每人每天吃下肚的食物，皆含有各類不同的營養素，因此，要了解吃下什麼東西之前，務必得先瞭解六大營養素，包括蛋白質、脂質、澱粉、維生素、礦物質和微量元素在體內實際運作時的功能。

當然，健康的飲食，不是要吃的多、吃的好，而是要吃得恰到好處。

《把健康吃進肚子：40道輕食料理EASY做》以「簡易」、「容易實行」為方向來設計輕食料理，分別運用春夏秋冬四季的當季蔬果為主題，製作四十道風味絕佳並能夠攝取完整營養素的菜餚。

同時，再依據蔬果的抗氧化成分來進行體內環保，要你吃得營養、吃得健康、吃得安全。

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>