第一图书网, tushu007.com

<<食在有健康>>

图书基本信息

书名：<<食在有健康>>

13位ISBN编号：9789868577848

10位ISBN编号：9868577845

出版时间：2011-12

出版时间：庫立馬媒體科技

作者：潘懷宗 · 詹姆士

页数：144

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

内容概要

顧好全家人健康的30種好食物，吃對一輩子都有用。
現在本書要幫你破除迷思的30種常見食材，　　教你吃的美味、活的健康，現在打開冰箱，就給你最實在的健康！
生活忙碌也要為身體健康也要懂得把關，本身很講究養生的潘懷宗博士，傳授生活健康資訊，破除一般飲食迷思，讓大家吃得美味、活得健康！
每集節目都會邀請來賓，再藉由兩位主持人的解說，讓觀眾了解食材本身的營養價值，而詹姆士還會現做料理，讓大家透過30分鐘的節目就能獲取常識、學做好菜。
現在為讀者集結最受歡迎的單元內容，將最正確的知識、最美味的健康料理呈現給讀者，是一本最特別的健康書，與仿間普羅內容不同。

作者简介

潘懷宗(藥學博士)　　健康隨堂考－潘博士教你吃對安心好食材，一輩子都受用。
　　現任：台北市議員　　美國艾默蕾大學（Emory Univ.）神經化學及分析化學博士，歷任陽明大學醫學院專任教授、儀器中心主任、副總務長、主任祕書及第三屆國民大會代表，現任臺北市議員，以及陽明大學、中央大學、交通大學、政治大學、東吳大學、實踐大學等校兼任教授。
目前亦應邀擔任超視「食在有健康」主持人，飛碟電臺「飛碟早餐」、中廣流行網「蘭萱時間」、東森財經台「57健康同學會」等醫藥節目固定來賓，與TVBS「女人我最大」、年代電視台「健康年代」邀訪專家。
著有：《海藻讓你遠離癌症》、《飛碟早餐之醫學新知》、《敢吃不敢說的藥——十九堂醫藥通識課》、《潘懷宗藥你健康》、《帶醫生回家》等書。
　　詹姆士(創意達人)　　健康上菜－詹姆士教你用對烹調方式，煮對了營養＆美味無限。
　　現任：山喜屋、YAYA’S負責人　　以廚師的形象出現在「型男大主廚」、「美食鳳味」節目中，更以主持人的身分現身在「美食大三通」的節目中，嚐遍世界各大美食，相互融合出不同的創意料理。
現在更以健康煮輕鬆煮為料理目標，讓更多人知道料理的美味。

第一图书网, tushu007.com

<<食在有健康>>

书籍目录

02 作者序03 作者序06 食物圖書館給你健康最食在PART1家家廚房必備好食材12 糙米健康飲食大明星14 鮭魚糙米飯團16 雞蛋的膽固醇真的很高嗎!?18 歐姆蛋20 常被忽略的抗癌尖兵蔥22 脆皮蔥油雞24 大蒜救命食材大公開26 鮮番茄香蒜麵包28 薑是老的還是嫩的好！
？
30 薑燒豬肉PART2 人人愛天然高纖好蔬果34 萵苣一定要生食才最健康嗎！
？
36 美生菜炒飯38 花椰菜抗氧化健將！
40 酥炒花椰菜42 腸道清道夫空心菜44 蝦醬空心菜46 芹菜葉丟掉太可惜了！
！
48 客家小炒50 抗癌的超級食物地瓜葉52 豆腐涼拌地瓜葉54 抗老防癌的第一把交椅高麗菜?!56 醋溜高麗菜58 豆芽菜發了芽營養更加倍！
？
60 泡菜豆芽62 多吃韭菜能不能壯陽？
64 蒼蠅頭66 常吃甜椒，美容又健康！
？
68 地中海綜合海鮮70 南瓜全身是寶，不吃可惜！
？
72 南瓜濃湯74 不容忽視的抗癌減肥尖兵菇菌類76 奶油杏鮑菇78 番茄防癌抗老化78 番茄義大利麵PART3 營養滿分莖根食材84 地瓜抗癌超級巨星86 地瓜煎餅88 馬鈴薯會愈吃愈肥！
？
90洋菇馬鈴薯92 洋蔥蔬菜裡的皇后94 洋蔥燴飯96 芋頭真的是減肥殺手嗎！
？
98 里芋豆乳湯100 台灣人愛吃筍，但有些人卻不適合吃筍！
？
102 竹筍炒肉絲PART4 補充元氣的海鮮&肉106 花枝膽固醇過高的人不能吃海鮮！
？
108 海鮮炒馬麵110 吃了讓人砰砰叫的牡犡！
？
112 蒜香生蠔114 吃蝦容易過敏嗎！
？

编辑推荐

本書特色　　本書有博士、廚師二大專家，讓你愈吃愈健康。
讓你閱讀本書，了解讓身體只吃對的食物，排出廢物，自然就無病。
本書特點在於跳脫生硬的文字介紹，改以生活、輕鬆的方式來介紹健康資訊。
多元豐富的健康隨堂考，讓讀者輕鬆學到正確的健康資訊。
佐以專業廚師的食譜示範，更能增添本書的實用性。

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