

《吃出健康海鮮》

图书基本信息

书名：《吃出健康海鮮》

13位ISBN编号：9789570452068

10位ISBN编号：9570452064

出版时间：2001

出版社：出版菊文化事業有限公司

作者：女子營養大學

页数：128

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《吃出健康海鮮》

內容概要

一般人都知道魚能有效的降低膽固醇、促進新陳代謝、預防老化、對抗中老年人擔心的成人病....等優點，對身體很有幫助，但是要如何吃才能吃得健康又均衡？本書介紹39種各式海鮮152道簡單美味料理法「吃出健康海鮮」將39種海鮮詳細介紹，包括：如何保存才能保持鮮度及營養、每一種海鮮3?5種的料理變化、最健康美味的搭配菜單、做法，更仔細的將蛋白質、熱量、鹽份、脂肪....等營養成分標示清楚，連每一種海鮮處理後的廢棄比例都為您計算考慮到了，保證能藉由這本書吃出健康與美味的海鮮。

《吃出健康海鮮》

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:www.tushu111.com