

《增智益脑的食物》

图书基本信息

书名：《增智益脑的食物》

13位ISBN编号：9787506279574

10位ISBN编号：7506279576

出版时间：2006-1

出版社：上海世界图书出版公司

作者：洛兰·佩雷特

页数：128

译者：梁月华

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

《增智益脑的食物》

内容概要

增智益脑食物大搜索，50道营养食谱提升记忆力、减压、抗抑郁，为你的大脑充电加油！由英国营养学家和医师共同推荐，教你轻松烹制增智、益脑、减压的功能餐！

本书所有食谱皆提供公制计量法。

所有食谱皆采用标准量匙计算材料分量：

1汤匙=15毫升

1茶匙=5毫升

除特别注明外，所有含鸡蛋成分的食谱皆采用大号鸡蛋。据健康局劝喻，鸡蛋并不适宜生吃。本书部分食谱采用了生或半生鸡蛋作材料，因此体弱人士必须审慎采用：怀孕及哺乳妇女、病人、长者、婴儿及幼儿更应避免进食。这些食物做好后必须即时冷藏。

除特别注明外，牛奶应选用全脂奶。

本书部分食谱采用了果仁及含果仁的制品作为材料，要是读者本身对果仁有过敏反应，或者些有可能敏感的人士，如怀孕及哺乳妇女、病人、长者、婴儿及幼儿，都应避免那些采用果仁及含果仁油作为材料的食谱，同时亦应审慎地查词加工食品上的标签是否包含果仁成分。

除特别注明外，胡椒应采用鲜磨的黑胡椒。

除特别注明外，应选用新鲜香草。要是找不到，可以干香草取代，但分量方面只需食谱所写的一半。

使用烤炉前必须依食谱要求的温度预先加热，若使用送风式烤炉，则需依从生产商的指示调校温度及时间。

素食者应找寻奶酪包装上注明的“V”记号，以确保所购买的乳酪是用素食凝乳酵素制造的。以素食材料制造的乳酪有巴马Parrnesan、羊奶feta、切达Cheddar、赤郡Cheshire、红列斯特Red Leicester、意大利蓝奶酪dolcelatte及其他多种山羊奶奶酪。

《增智益脑的食物》

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