第一图书网, tushu007.com

<<瘦身家常菜谱>>

图书基本信息

书名：<<瘦身家常菜谱>>

13位ISBN编号：9787212016821

10位ISBN编号：7212016829

出版时间：2000-3

出版时间：安徽人民出版社

作者：高溥超编

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

内容概要

为了树立科学饮食瘦身新观念，让大众掌握减肥菜肴的制作方法，编者编写了《瘦身家常菜谱》一书》。
本书分蔬菜、野菜类，豆制品类，水果类，水产品等四大类，介绍了几百种美味菜肴的制作方法。
书中所选原料均有不同程度的瘦身作用。

根据营养学专家研究证明，书中所选冬瓜、仙人掌、黄瓜等，含有一种叫丙醇二酸的物质，对脂肪的增长有抑制作用；竹笋、茭白、韭菜、芹菜、胡萝卜、豆制品、苹果、柚子等，含大量纤维素，能加快人体新陈代谢，增强胃肠蠕动，排出体内多余的脂肪；水产品中鲫鱼、鲤鱼等，不仅是低脂肪、高蛋白食品，而且所含脂肪是由不饱和脂肪酸组成的，很容易被人体消化吸收，并且不会导致脂肪堆积。

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