第一图书网, tushu007.com

<<肉食类饮食宜忌>>

图书基本信息

书名：<<肉食类饮食宜忌>>

13位ISBN编号：9787501950829

10位ISBN编号：7501950822

出版时间：2005-9

出版时间：中国轻工业出版社

作者：吕丽红

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

本书介绍了猪肉、羊肉、牛肉、鸡肉、鸭肉、鹌鹑、鲫鱼、鲤鱼、鲈鱼等畜肉类、禽肉类、水产类等35种肉类饮食的基本知识和菜谱。

第一图书网, tushu007.com

书籍目录

畜肉类猪肉百肉之基／6猪排家常补钙方／10猪肝补肝明目／12猪血老年人的最佳食品／14猪腰以肾补肾／16猪肚就这样保护我们的胃／18猪蹄美容熊掌／20牛肉“肉中骄子”／22牛蹄筋皮肤也要“吃”／24羊肉肉中参，食中宝／26羊肝含维生素A之最／28狗肉补肾壮阳第一品／30兔肉荤中之素／32禽肉类鸡肉大众滋补方／36鸡蛋自然界中最优良的蛋白质／40鸭肉最健康的脂肪／42鹅肉喝鹅汤，吃鹅肉，一年四季不咳嗽／44鹌鹑要吃飞禽，还数鹌鹑／46水产类鲫鱼百无禁忌是鲫鱼／50草鱼四大家鱼之首／52鲤鱼准妈妈菜单／54黄鱼为体质虚弱的人服务／56鲈鱼补肝肾不足／58鳝鱼食物中的眼药／60泥鳅“水中人参”／62甲鱼壮阳补阴是大补／64虾类最健康的减肥药／66虾皮含钙之王／68螃蟹高蛋白将军／70螺明目、治痔疮、去狐臭／72蛤蜊“天下第一鲜”／74海参活人参／76鱿鱼含硒最丰富的食物／78带鱼高脂肪健康鱼／80章鱼最聪明的动物／82

章节摘录

插图

媒体关注与评论

书评了解35种肉类饮食宜忌，远离键康杀手。
为都市白领提供最倾心的美食享受。

编辑推荐

饮食的学问还真多呢：哪些食物什么时候才能吃，什么时候不能吃，哪些食物搭配更有营养，哪些是绝对不能搭配在一起的……通过阅读本书，你将通晓35种最常见的肉类饮食宜忌，让你远离健康杀手。

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