

<<完全素食手册>>

图书基本信息

书名：<<完全素食手册>>

13位ISBN编号：9787563369010

10位ISBN编号：7563369015

出版时间：2007-11

出版时间：广西师范大学出版社

作者：辰子

页数：204

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>

<<完全素食手册>>

内容概要

《完全素食手册》以素食为主题，详述了其物料的起源、营养价值、烹调方法、食疗应用等内容，辅以大量素食食谱，并结合瘦身之道，提供全方位的饮食指导。

米、面等谷类食物含有丰富的碳水化合物，是人体最理想的热量来源。

谷类食物除了含有丰富的淀粉外，还包括多种人体必需营养素。

人体中蛋白质、油脂的正常代谢也和谷类食物有关。

<<完全素食手册>>

书籍目录

蔬菜篇根茎类叶菜类茄果类多年生菜类蕨菜类白菜类豆荚类葱蒜类瓜类水生类菌类海洋类谷物篇

<<完全素食手册>>

编辑推荐

《完全素食手册》使读者能够有效选择，开始一种全新的健康饮食方式。
营养是生命之本、健康之基、力量之源。

<<完全素食手册>>

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>