

<<無油煙抗氧化料理讓你變健康>>

图书基本信息

书名：<<無油煙抗氧化料理讓你變健康>>

13位ISBN编号：9789867266590

10位ISBN编号：9867266595

出版时间：2008

出版时间：台北市：邦聯文化事業有限公司

作者：王政彰

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>

<<無油煙抗氧化料理讓你變健康>>

內容概要

保持內外年的年輕，從抗氧化開始「抗氧化」、「自由基」這兩個名詞不管你原先有沒有看過、聽過，都不打緊，最重要的是——它們和名列十大死因排行榜的前幾名的疾病都關係匪淺。正確抗氧化、消滅自由基，能有效預防「癌症」及「心血管疾病」，甚至還有抗老的效果，可說是現代人一定要做的事，因而許多專家都大力鼓吹這新概念。

「抗氧化」這字眼看來艱深，其實很多天然食物中都含有抗氧化營養素，只要正確選擇，天天吃到足夠的份量，健康、美麗自然來！

本書特別以常見的60種抗氧化食材，並利用「涼拌」、「清蒸」、「燉煮滷」及「烤」四種無油煙的料理手法烹調出70道抗氧化美食，讓吃飯變得更健康，同時為了增加食用變化性，還有10款甜點健康吃，讓你可以隨時吃到不同風味的養生美食！

同時，為了讓你能深入瞭解抗氧化的觀念，特別在書中以深入淺出的方式介紹什麼是抗氧化、抗氧化的好處、常見的抗氧化營養素、日常生活的注意事項...等，以及關於抗氧化的小常識，絕對有別於坊間的健康食譜書，讓你在學做健康美食的同時，也獲得了許多寶貴的新資訊！

本書特色 打破「健康養生料理不好吃」的刻板印象，特請大潤發知名總廚阿彰師設計作法簡單又富特色的80道無油煙新菜色，每天只要花數分鐘，就可以得到年輕和健康。

請專業營養師審稿及撰寫文稿，可獲得最正確又詳實的健康資訊，並計算每道菜的熱量及抗氧化營養素成分含量，絕對是其他健康食譜書所沒有的資訊。

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>