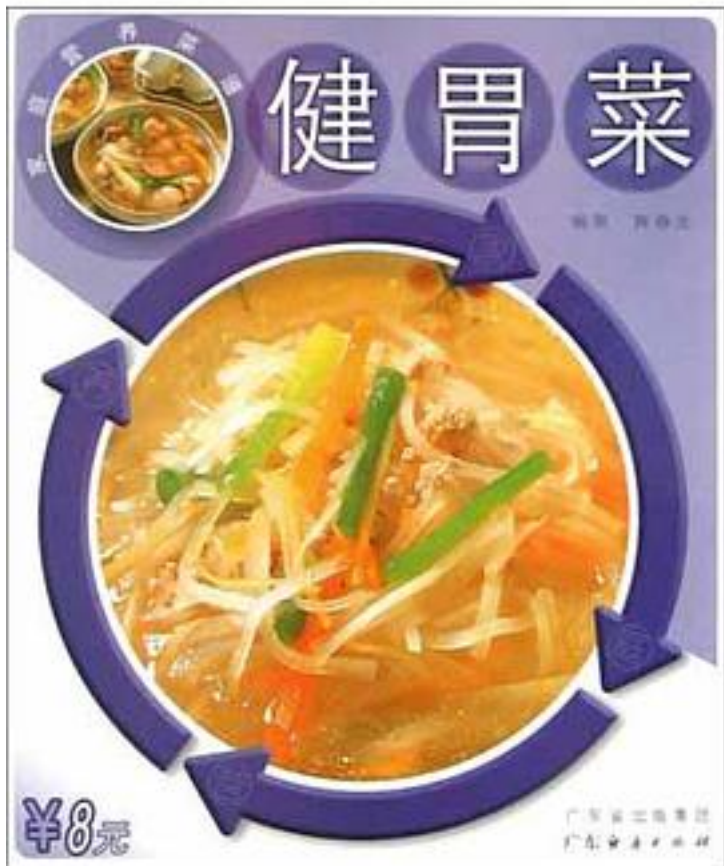


补锌菜



[补锌菜_下载链接1](#)

著者:黄春生

出版者:广东经济出版社

出版时间:2004-11-01

装帧:平装(无盘)

isbn:9787806778685

怎样才能为家人提供最健康的饮食？不用愁，我们针对现代人的营养需求和健康问题，

编写了一套《家庭营养菜谱》：有准妈妈们喜欢的《养胎菜》；有告诉你如何补充各种矿物质的《补钙菜》、《补铁菜》；有消除亚健康、防治生活病的《补脑菜》、《补肾菜》、《健胃菜》、《降压菜》、《低脂菜》；还有让你皮肤更美更健康的《美颜菜》。

锌是人体所必需的微量元素之一，被誉为人体的“生命之花”。锌可以促进机体和细胞的发育，延缓衰老，而且对肿瘤、风温、先天性畸形等的疾病都有防治作用。我国主要的缺锌人群是儿童。儿童缺锌会影响其体格、大脑、智力、视力等的发育，锌是儿童健康的关键元素。另外，男性缺锌会降低精子的活力，影响其生育能力。可见，补锌是每个家庭都应该重视的，试试这本《补锌菜》里介绍的菜式吧，一定可为你提供日常所需的锌元素。

在编写这套丛书时我们咨询了资深的营养师、专业厨师，力求给各伴读者提供健康有效的家庭营养食补方法。

作者介绍:

- 目录: 1 蒜苗牛心顶
2 青椒炒鸭掌
3 金钩炒银针
4 白菜煮鱼蛋
5 芙蓉玉米粒
6 五彩炒甘薯
7 红焖苦瓜
8 苦瓜焖鸡翅
9 木耳煮鱼蛋
10 火腿煮白菜
.....
· · · · · (收起)

[补锌菜_下载链接1](#)

标签

评论

[补锌菜_下载链接1](#)

书评

[补锌菜_下载链接1](#)