

# 《没有垃圾食品只有垃圾吃法》

## 书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2013年07月01日

开本：12k

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787516902530

## 编辑推荐

哪些平时没注意到的行为让你的食物变成了“垃圾”？让我们把元凶“揪”出来！

## 内容简介

《没有垃圾食品，只有垃圾吃法》是要通过对食品的烹饪方式、加工方式、食用方式、健康食用方式、健康烹调方式等多个方面，介绍健康食材变成垃圾食品的过程，并向读者介绍真正正确健康的烹调方法和吃法，帮助人们把好饮食关，从而使人体更健康。

## 目录

### 第一章 什么是“垃圾食品”

“垃圾食品”的定义

“垃圾食品”的危害

伪装成健康食品的“垃圾食品”

有些食品其实并不太“垃圾”

### 第二章 食物的“垃圾”烹法

炸——菜肴营养素流失了

烤——患处数不过来

高温炒菜——“烧”出致癌物

剩菜回锅——美食变毒物

做鱼用“水煮”——不利健康

熬得太久——汤也没营养

[显示全部信息](#)

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www.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)