

<<绝对营养>>

图书基本信息

书名：<<绝对营养>>

13位ISBN编号：9787200055085

10位ISBN编号：7200055085

出版时间：2004-07

出版时间：北京出版社

作者：中国烹饪协会

页数：144

字数：147000

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>

## <<绝对营养>>

### 内容概要

人体千差万别，处在不同生理状态、患有各种不同的疾病或从事不同类别工作的人都有着不同营养需求。

通过摄取不同的食物，能对身体的种种不适和潜在疾病起到调节及辅助治疗的作用。

凡此种种，膳食平衡、健康饮食的作用就尤为突出。

随着人们对健康问题越来越关注，膳食平衡的重要性也越来越得到重视，本书精心斟选了120余种人们不仅耳熟能详，更是天天食用的加工食品：从米饭、馒头、清粥、小菜到面包、比萨、香肠、奶酪；从罐头、干货、卤水、酱菜到茶点、酒水、炒货、腌腊；从早餐等日常饮食，到宵夜、进补；每天每时，关注每一次的营养摄取。

不积跬步无以至千里，不积小流无以成江海，不以日常饮食着手也就无以成就健康的体魄。从绝对熟悉的食品开始，选择绝对营养的膳食内容和结构，打造绝对的健康。

## &lt;&lt;绝对营养&gt;&gt;

## 书籍目录

谷物制品的营养价值与保健作用 米饭 米粥 米粉 年糕（元宵、粽子） 面粉（包子、饺子、馄饨）  
挂面 切面 馒头 花卷 烙饼 烧饼 油条 麻花 月饼 饼干 蛋糕 方便面 面包 苦荞麦粉 薏米面 燕麦面  
玉米面 汉堡包 三明治 比萨饼 豆、乳制品的营养价值保健作用 豆腐 豆腐干 豆腐脑 豆腐丝 腐竹 腐  
乳 油豆腐 豆浆 豆奶 豆沙 粉丝 牛奶 全脂速溶奶粉 酸奶 黄油 炼乳 奶酪 奶油 奶片 蔬菜制品的营养  
价值与作用 蕃茄酱 葫芦条 酱黄瓜 南瓜粉 藕粉 团粉 炸薯片 酸菜 糖蒜 笋干 榨菜 水果制品的营养  
价值与保健作用 水果罐头 果酱 葡萄干 山楂片 柿饼 炒花生米 炒葵花子 煮板栗 莲子罐头 炒南瓜子  
炒西瓜子 熟山核桃 炒柿子 炸杏仁 水产制品的营养价值与保健作用 肉、蛋制品的营养价值与保健作用  
饮品的营养价值与保健作用 糖类的营养价值与保健作用 附录 日常食物营养指数

<<绝对营养>>

章节摘录

插图

## <<绝对营养>>

### 编辑推荐

不论是中国古代的中医营养学理论，还是产生于西方的现代营养学，人类对饮食营养的探索从未停止。

营养并非象牙塔内孤立的科学概念，它以最平实、最亲切的姿态贴近我们的生活。人体获得各种营养成分最根本、最安全的途径正是再平凡不过的一日三餐。

<<绝对营养>>

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>