

<<家庭营养金典>>

图书基本信息

书名：<<家庭营养金典>>

13位ISBN编号：9787200066937

10位ISBN编号：7200066931

出版时间：2007-4

出版时间：北京出版社

作者：本丛书编委会

页数：249

字数：200000

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>

<<家庭营养金典>>

内容概要

书中收录了日常生活中常见的食物，从全新的角度切入健康饮食。我们不想向您灌输高深而又枯燥的健康医学理论，而是把大家最关注的健康知识融入日常饮食之中。通过“食性物语”、“食而有道”、“食事求适”和“适可而止”四个栏目分别介绍了每种食物的功效、食用和烹调的技巧、适合和忌用的人群以及适用量，内容简单明了。在“食林广记”栏目中，还特别介绍了一些食物的奇闻逸事，以增进对它们的了解。

<<家庭营养金典>>

书籍目录

谷物的营养素与饮食健康 谷物类 大米 小麦 玉米 小米 糯米 黑米 燕麦(麦片) 薏米 芡实 荞麦蔬菜的营养素与饮食健康 根茎类 萝卜 胡萝卜 土豆 红薯 山药 莲藕 荸荠 芋头 百合 洋葱 苜蓝 芥菜 魔芋 茎叶类 大白菜 小白菜 菠菜 油菜 芹菜 生菜(油麦菜) 莴笋 空心菜 苋菜 芥蓝 芦笋 木耳菜 韭菜(韭黄) 圆白菜 茭白.....豆类及豆制品、乳制品的营养素与饮食健康 畜肉类、禽蛋类、虫杂类的营养素与饮食健康 水产品的营养素与饮食健康 果品的营养素与饮食健康 调味品、油脂的营养素与饮食健康 饮品的营养素与饮食健康

<<家庭营养金典>>

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>