

<<家庭饮食营养全书>>

图书基本信息

书名：<<家庭饮食营养全书>>

13位ISBN编号：9787501956630

10位ISBN编号：7501956634

出版时间：2007-1

出版时间：中国轻工业出版社

作者：黄斌 主编，汉竹 编著

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>

## <<家庭饮食营养全书>>

### 内容概要

一直以来都非常关注营养健康方面的知识和动态，特别是有关家庭饮食营养方面的。无论是作为图书出版业的从业人员，抑或是一个普通的要吃要喝的人，又或是出于对饮食喜好的私心，都非常希望能编写一本这样的书：通俗易懂，摒弃高深的专业术语；亲切简单，如同厨房惯用的油盐酱醋。

内容全面详实，一书在手，营养健康美味全有，父母、子女、爱人各得所需，一日三餐、四季调养、食疗进补一网打尽。

体贴关怀，大病小情、疗疾养生，——兼顾。

不仅网罗当今世界最健康的食物，更将众多科学的烹调方法、几百款美味健康的食谱细细展示。

<<家庭饮食营养全书>>

作者简介

黄斌，男，现为北京中医药大学副教授，主讲中药学，中成药学和本草文献学等课程，1984年即入中国中医研究院，主要从事本草文献、本草考证研究。

1997年起，转入中医药教学领域。

拥有20年的临床、科研与教学实践经验，期间曾发表学术论文30余篇，出版论著8部。

多年来，

<<家庭饮食营养全书>>

书籍目录

1 权威机构评出的健康食品和垃圾食品 世卫组织评出的健康食品 十三种最佳蔬菜 红薯 卷心菜 芹菜 胡萝卜 芦笋 菜花(花椰菜) 茄子 甜菜 芥菜 苜蓝 金针菇 雪里蕻 大白菜 九种最佳水果 木瓜 橘子 柑子 草莓 猕猴桃 芒果 杏 柿子 西瓜 三种最佳肉食 鹅肉 鸭肉 鸡肉 我国营养学界推荐的健康食品 十二种 /类健康食品 大豆(豆浆、豆腐等) 十字花科蔬菜 牛奶 酸奶 海鱼 西红柿 黑木耳 菌类 绿茶 禽蛋蛋白 胡萝卜 荞麦 .....2 寻找你的最佳营养伴侣3 食物是你最好的医生4 附录

<<家庭饮食营养全书>>

章节摘录

插图

<<家庭饮食营养全书>>

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>