

<<营养食材1888例>>

图书基本信息

书名：<<营养食材1888例>>

13位ISBN编号：9787501971176

10位ISBN编号：750197117X

出版时间：2009-10

出版时间：轻工

作者：营养食材编委会 编

页数：191

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>

## <<营养食材1888例>>

### 内容概要

1000个营养知识点，508种食补良方，300道家常美味，80种常用食材。  
为你提供美味的家常菜式，给你的健康饮食保驾护航。

## &lt;&lt;营养食材1888例&gt;&gt;

## 书籍目录

PART 1 蔬菜 大白菜 价廉物美冬季必备 菠菜 大力水手当家菜 油菜 健康美容有一手 油麦菜 讨人喜欢的大生菜 芹菜 营养丰富的夫妻菜 西蓝花 美味的蔬菜良药 洋葱 抗癌降血脂的佳蔬 豆角 烹调要小心 竹笋 寒土山珍健康菜 芦笋 好吃的贵族菜 莴笋 抗癌蔬菜 茭白 江南名菜 萝卜 药食皆宜 胡萝卜 美丽的小人参 土豆 合理食用也瘦身 藕 生熟均佳的好时蔬 番茄 蔬菜中的水果 茄子 紫色健康使者 青椒 可爱的绿色佳蔬 黄瓜 越吃越美丽 冬瓜 肥胖者的理想食物 南瓜 糖尿病患者好伴侣 苦瓜 先苦后甜夏季佳选 丝瓜 越热越好PART 2 水果 西瓜 消暑解渴的佳品 香蕉 快乐的水果 猕猴桃 维生素C之王 柿子 降压止血良药 哈密瓜 味甘如蜜 梨 清心润肺 草莓 活的维生素丸 橘子 抗癌明星 椰子 清凉的解渴饮料 橙子 防癌好帮手 芒果 热带水果之王 苹果 抗癌高手 葡萄 延缓衰老 菠萝 医食兼优 大枣 天然维生素丸 柠檬 美容佳品 木瓜 丰胸上榜食品 桃子 天下第一果PART 3 肉食 猪肉 家常美味少不了 猪蹄 纯天然美容佳品 羊肉 冬季肉补首选 牛肉 肉中精品 牛蹄筋 味道赛海参 鸡肉 禽肉之首 鸡蛋 纯天然优质蛋白质 鸭肉 优质脂肪携带者 草鱼 平凡的美味 鲤鱼 四大名鱼之首 鲫鱼 诸鱼中最可食 鲈鱼 秋冬时节的“最美” 带鱼 抗癌新星 平鱼 最家常的海味 黄鱼 肉质细嫩味道鲜 鱿鱼 延缓衰老的好帮手 虾 减肥、壮阳，男女都爱 螃蟹 高蛋白抗癌食品PART 4 五谷 稻米 米中之冠，不可或缺 糯米 健脾养胃，滋养珍品 小米 五谷杂粮，小米为首 薏米 去湿润肤，消暑佳品 黑米 滋阴补肾，明目活血 黄米 乌发驻颜，自然精灵 小麦 当家主食，养心首选 大麦 消食暖胃，传统宝藏 燕麦 瘦身美容，降脂降压 玉米 保健美容，黄金作物 黄豆 补钙养神，豆中之王 绿豆 清热祛火，度夏尖兵 红豆 清热解毒，利水消肿 黑豆 解毒补肾，黑色使者 番薯 抗癌瘦身，健康之宝 山药 滋阴壮阳，去脂良材 花生 美容减肥，保护心脏 芝麻 补肝益肾，青春常在

<<营养食材1888例>>

章节摘录

插图：

<<营养食材1888例>>

编辑推荐

《营养食材1888例》：著名营养专家杨月欣审定推荐

<<营养食材1888例>>

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>