第一图书网, tushu007.com

<<汉竹·健康爱家系列>>

图书基本信息

书名：<<汉竹·健康爱家系列>>

13位ISBN编号：9787501978854

10位ISBN编号：7501978859

出版时间：2011-1

出版时间：刘桂荣 中国轻工业出版社 (2011-01出版)

作者：刘桂荣

页数：224

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

120种最佳烹饪食谱，最简单的菜肴，却能让你健康加倍　400条妙用小验方，药疗不如食疗，蔬果当家，帮你打败影响健康　1000种食物搭配宜忌、人群宜忌帮你纠正错误吃法，找到适合自己的最佳吃法　78种对症养生果蔬汁，用蔬果的清香驱散亚健康的阴霾，迎来身体最健康的春天

作者简介

刘桂荣，多年从事营养学相关工作，拥有深厚、系统的营养与食品安全专业知识。
致力于公共营养与大众膳食健康的研究，并积极从事营养知识普及和大众膳食指导工作。
现就职于中国食品工业协会营养指导王作委员会，并担任北京大学医学部公共营养师培训中心讲师。
被中国航天科工集团第四研究院第四总体设计部、北京华为有限公司、中加育辉健康科技有限公司、中视在线国际传媒集团有限公司等企事业单位聘为营养顾问，主要进行营养知识培训、个人营养咨询、营养膳食指导等工作。
多年来笔耕不辍，参与编著了《食品安全管理师》等营养专业读物。

书籍目录

常见病蔬果食疗速查表日常保健养生蔬果推荐表不同人群蔬果宜忌排行榜PART 1　蔬菜篇叶、茎、薹类32菠菜33油菜34大白菜35小白菜36娃娃菜37萝卜缨38生菜39茼蒿40苋菜41荠菜42芥蓝43油麦菜44香椿45黄花菜46韭菜47茴香48圓白菜49紫甘蓝50芦笋51马齿苋52菜花53西蓝花54香菜55芹菜56葱57雪里红58空心菜59蒜薹60芦荟61木耳菜根茎类62土豆63山药64芋头65红薯66白萝卜67胡萝卜68洋葱69竹笋70莴笋71百合……PART 2　果品篇PART 3　健康食疗果蔬汁PART 4　日常养生果蔬汁附录　常见蔬果热量营养成分表

媒体关注与评论

花费大量的时间，去研究饮食健康和食物养生的奥秘，对大多数人来说都过于奢侈，不如直接将这本书放在厨房，它会用最简单的语言告诉你——这样吃就对了。
——中国食品工业协会副会长 张志祥

第一图书网, tushu007.com

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