

<<五谷杂粮使用手册>>

图书基本信息

书名：<<五谷杂粮使用手册>>

13位ISBN编号：9787504853929

10位ISBN编号：7504853925

出版时间：2011-3

出版时间：农村读物

作者：刘敏//双福//朱太治

页数：208

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>

## <<五谷杂粮使用手册>>

### 内容概要

《五谷杂粮使用手册》详细讲解了五谷杂粮的营养成分、购买与保存、食用方法、食用宜忌、食疗药方、适用人群等知识，还提供了近300道美食菜谱，并配有精美图片。

## <<五谷杂粮使用手册>>

### 作者简介

高级烹调技师，主编《经典家常菜1000样》、“食品安全进厨房”系列、“时尚美食街”系列等多部美食丛书。

刘敏，山东省青岛疗养院专职营养师，青岛大学医学院医学营养学研究所研究生毕业。曾主编、参编《老年人膳食指导手册》、《营养成就健康1.营养防病》等营养学专著，深受读者好评。

## <<五谷杂粮使用手册>>

### 书籍目录

推荐序第1章 营养丰富，如数家珍——五谷杂粮概述忆往昔，看今朝，五谷杂粮的种类与范围科学食用五谷杂粮指南五谷杂粮的营养特点和养生疗效第2章 平衡膳食，如获至宝——五谷类使用指南大米大麦高粱黑米黄米糯米芡实青稞荞麦小米小麦玉米燕麦薏米紫米第3章 调理肠胃，如鱼得水——薯豆类使用指南扁豆蚕豆豆腐红豆红薯黄豆黑豆花豆豇豆绿豆马铃薯青豆山药豌豆芋头芸豆第4章 延年益寿，如沐春风——其他杂粮使用指南白果百合板栗荸荠茯苓桂圆枸杞子红枣黑枣花生核桃葵花子莲子菱角南瓜子松子杏仁香榧子腰果芝麻榛子第5章 修身养性，健康加分——吃五谷杂粮的学问五谷杂粮的结构和营养成分合理食谷，确保健康关于五谷杂粮的营养误区四季分别吃哪些五谷杂粮最健康不同人群五谷杂粮食用提示防治不同病症五谷杂粮食用提示附录五谷杂粮中英文对照表五谷杂粮诗词小集锦《中国居民膳食指南》(2007年)《中国居民膳食宝塔》常用五谷杂粮相宜速查表索引推荐美食菜肴速查

<<五谷杂粮使用手册>>

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>