

<<食物营养与食疗宝典>>

图书基本信息

书名：<<食物营养与食疗宝典>>

13位ISBN编号：9787509102596

10位ISBN编号：7509102596

出版时间：2007-1

出版时间：人民军医出版社

作者：谢英彪

页数：635

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>

## <<食物营养与食疗宝典>>

### 内容概要

本书由大陆，港台两岸三地著名营养食疗专家集体撰写，是一部涉及到265种常用食物的生物特性，营养成分、食疗功效、现代研究、食疗验方、食疗应用、食疗禁忌方面的融科学性。

知识性、实用性、权威性为一体的“宝典”。

本书内容新颖、操作性强，突出了保健作用，文字通俗易懂，深入浅出，并配以食物照片。

可满足不同职业、不同文化层次读者的需求，使读者能看得懂、学得会、用得上，可谓“一书在手，饮食不愁”。

是东西南北中各地区每个家庭的必备书、枕边书，也可作为营养师、药膳师、中西医临床医师、厨师的必备参考书。

## <<食物营养与食疗宝典>>

### 作者简介

谢英彪，南京中医药大学三附院教授、主任医师。

现任国际药膳食疗学会副会长兼江苏分会会长，中华中医药学会营养药膳专家分会常务理事。

主编出版食疗药膳著作百余部，获相关科技进步奖10余项，多次应邀赴港台、日本讲学，荣获“全国百名中医药科普专家”称号。

<<食物营养与食疗宝典>>

书籍目录

一、粮食类 粳米 籼米 糯米 玉米 粟米 黑米 高粱米 薏苡仁 小麦 大麦 荞麦 燕麦  
莜麦 黄豆 黑大豆 赤小豆 绿豆 花生 芝麻 向日葵子 红薯 马铃薯二、果品类 山楂 梨  
子 苹果 香蕉 杨梅 无花果 杏子 李子 桃子 橘子 柑子 橙子 柚子 金橘 柿子 椰子  
梅子 樱桃 枇杷 草莓 葡萄 猕猴桃 荔枝 芒果 石榴 菠萝 刺梨 沙棘 菠萝蜜 柠檬  
桑葚 菱角 西瓜 甘蔗 橄榄 佛手 红枣 桂圆 白果 枸杞子 核桃仁 栗子 莲子 罗汉  
果 松子 芡实 香榧 榛子三、蔬菜类 大白菜 青菜 芹菜 菠菜 韭菜 卷心菜 蕹菜 芥菜  
雪里蕻 茼蒿 茼蒿 生姜 葱 洋葱 大蒜 黄花菜 茼蒿 慈菇 芋艿 山药 魔芋 竹笋  
芦笋 百合 萝卜 .....四、菌藻类五、水产类六、家禽类七、畜肉类八、调料类九、其它类

<<食物营养与食疗宝典>>

章节摘录

插图

<<食物营养与食疗宝典>>

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>