

<<果蔬营养健康.宝典>>

图书基本信息

书名：<<果蔬营养健康.宝典>>

13位ISBN编号：9787509103272

10位ISBN编号：7509103274

出版时间：2006-9

出版时间：人民军医出版社

作者：孙光闻

页数：220

字数：206000

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>

<<果蔬营养健康.宝典>>

内容概要

本书首先为您介绍蔬菜水果的营养小常识，翻翻看看，您可能会发现原来在轻松之中便了了解了很多的科学食用蔬菜、水果的方法和窍门。

接下来详尽介绍了几十种常见蔬菜和水果，包括营养成分、保健功效、健康功效、健康食用、食疗小偏方及注意事项等。

本书图文并茂，通俗易懂，介绍的健康食谱都可自行制作，帮助你在保证果蔬营养的同时，享受烹制美味佳肴的乐趣；适合大专院校相关专业的学生及家庭主妇日常生活阅读参考。

<<果蔬营养健康.宝典>>

作者简介

孙光闻，女，吉林公主岭人。

1993年毕业于吉林农业大学，获农学硕士学位；曾在吉林省公主岭市种子公司、广东省惠州农业学校工作；2004年获浙江大学蔬菜学博士学位，现任华南农业大学园艺学院教师，致力于传播果蔬保健与人体健康方面的知识。

曾多次获奖，参加编写教材2部，有多

<<果蔬营养健康.宝典>>

书籍目录

一、有关水果蔬菜的小常识 1.水果如何分类？

- 2.如何选择新鲜美味的水果？
- 3.如何贮存水果？
- 4.哪些水果不宜空腹食用？
- 5.哪些水果食用不当会对人体有害？
- 6.什么是蔬菜？
- 7.蔬菜有哪些分类方法？
- 8.按食用器官分类可将蔬菜分成几类？
- 9.蔬菜等级的五种分类法是什么？
- 10.什么是绿色食品？

绿色食品分为哪几级？

- 11.主要的蔬菜质量安全问题有哪些方面？
- 12.哪些蔬菜易受农药污染？
- 13.野菜都是绿色食品吗？
- 14.存放过久的蔬菜能吃吗？
- 16.如何正确焯烫蔬菜？
- 17.胖人宜吃哪些蔬菜？
- 18.哪些蔬菜对人体有害？
- 19.如何防止蔬菜中的营养物质流失？
- 20.果蔬中含有哪些营养成分？
- 21.果蔬有哪些保健作用？
- 22.可以用水果代替蔬菜吗？
- 23.果蔬营养与其颜色有关吗？
- 24.蔬菜水果可以当饭吃吗？
- 25.果蔬饮料能代替水果和蔬菜吗？
- 26.如何正确清洗果蔬并去除农药？
- 27.哪些水果蔬菜不能搭配一起吃？

二、水果 (一)柑橘类 1.橙子 2.橘子 3.柚子 (二)浆果类 (三)瓜类 (四)仁果类 (五)核果三、蔬菜 (一)茎菜类 (二)根菜类 (三)叶菜类 (四)果菜类 (五)花菜类

<<果蔬营养健康.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>