

<<吃对食物更健康>>

图书基本信息

书名：<<吃对食物更健康>>

13位ISBN编号：9787535754882

10位ISBN编号：7535754880

出版时间：2009-1

出版时间：湖南科技出版社

作者：北京食物营养研究组

页数：281

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>

## <<吃对食物更健康>>

### 内容概要

本书分为两大部分，第一部分介绍读者朋友应该如何根据各自的具体情况（包括年龄、健康状况、职业）、实际需要（如亮齿、护发、明目）和时节变化（如四季、节假日）合理地饮食；第二部分则全面介绍人们日常生活中常见的234种食物的特性，包括性味归经、主要成分、相克相宜、功能效用、适宜对象、食疗处方、推荐菜谱、选购妙招、加工贮藏等，同时采用每面排一种食物的方式，以方便广大读者查阅。

## &lt;&lt;吃对食物更健康&gt;&gt;

## 书籍目录

第1章 吃对食物——年龄篇 0-1岁 1-6岁 6-12岁 12-18岁 18-40岁 40岁以后第2章 吃对食物——四季篇 春季 夏季 秋季 冬季第3章 吃对食物——节日篇 元宵节 端午节 中秋节第4章 吃对食物——养生篇 护肝 高血脂 壮骨 血管病 糖尿病 胃病 心肺疾病第5章 吃对食物——特殊人群篇 考生 孕妇 教师 公安干警 电脑一族 脑力劳动者 体力劳动者第6章 吃对食物——特殊需求篇 美容 美发 亮齿 明目 纤体第7章 吃对食物——畜肉禽蛋类 猪肉 猪血 猪肝 牛肉 羊肉 驴肉 狗肉 鹿肉 兔肉 鸡肉 乌鸡 鸭肉 鹅肉 鸽肉 鹌鹑 鸡蛋 咸鸭蛋 松花蛋 鹌鹑蛋 蛇肉第8章 吃对食物——水产类 鲤鱼 鲫鱼 青鱼 草鱼 黑鱼 鲢鱼 鳙鱼 鲈鱼 鳊鱼 青虾 螃蟹 鳝鱼 泥鳅 甲鱼 田螺 黄花鱼 带鱼 鳗鱼 鲍鱼 墨鱼 章鱼 鱿鱼 金枪鱼 蛤蜊 蛭子 海参 牡蛎 海带 紫菜第9章 吃对食物——蔬菜类 大白菜 小白菜 菠菜 油菜 空心菜 油麦菜 卷心菜 茼蒿 生菜 韭菜 韭黄 香菜 苋菜 蕨菜 芥蓝 莼菜 木耳菜 豆瓣菜 豆苗 绿豆芽 黄豆芽 芹菜 白萝卜 胡萝卜 土豆 芋头 山药 红薯 荸荠 茼笋 洋葱 竹笋 芦笋 蒜苗 莲藕 魔芋 菱角 芦荻 仙人掌 香椿 茭白 秋葵 冬瓜 南瓜 黄瓜 丝瓜 苦瓜 西葫芦 佛手瓜 茄子 花菜 西兰花 番茄 红椒 青椒 黄花菜 百合 扁豆 四季豆 豌豆 豇豆 蚕豆 四棱豆 毛豆 黑木耳 银耳 竹荪 猴头菇 平菇 香菇 草菇 金针菇第10章 吃对食物——水果类 苹果 梨 鳄梨 香蕉 葡萄 桃 杏 李子 荔枝 西瓜 香瓜 草莓 樱桃 猕猴桃 山楂 石榴 番石榴 菠萝 哈密瓜 木瓜 枣 柑橘 橙子 金橘 柿子 柚子 龙眼 枇杷 桑葚 杨梅 青梅 柠檬 芒果 橄榄 杨桃 无花果 榧子 山竹 椰子 榴莲 火龙果 覆盆子 甘蔗 海棠 莲雾第11章 吃对食物——谷粮干果类 大米 小米 大麦 小麦 玉米 高粱米 糯米 黑米 紫米 薏苡仁 芡实 燕麦 荞麦 芝麻 绿豆 黄豆 豆腐 红小豆 芸豆 黑豆 花生 葵花子 南瓜子 西瓜子 核桃 板栗 榛子 松子 莲子 开心果 腰果 白果 杏仁第12章 吃对食物——酒水饮料类 茶 咖啡 豆浆 牛奶 酸奶 红葡萄酒 啤酒 白酒 黄酒第13章 吃对食物——调味品类 巧克力 奶酪 蜂蜜 猪油 花生油 菜子油 大豆油 色拉油 芝麻油 橄榄油 盐 味精 酱油 醋 白糖 冰糖 胡椒 花椒 茴香 大料 桂皮 孜然 芥末 肉豆蔻 葱 姜 蒜 豆豉

<<吃对食物更健康>>

章节摘录

插图：

## <<吃对食物更健康>>

### 编辑推荐

希望《吃对食物更健康》能够指导读者朋友合理健康地饮食，成为一本有价值的工具书，同时也更希望读者朋友通过合理的饮食，享受健康的人生！

25类人群的食疗食养知识，236种食物全解吗！

“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补精益气。

”在影响人类健康的诸因素中，饮食居首，所谓“民以食为天”。

要健康，首先要健康饮食。

全书共分两大部分，介绍了如何根据各自的具体情况、实际需要和时节变化合理地饮食作了介绍。

另外，还全面介绍了人们日常生活中常见的234种食物的特性。

<<吃对食物更健康>>

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>