

<<绿色营养配餐>>

图书基本信息

书名：<<绿色营养配餐>>

13位ISBN编号：9787538150865

10位ISBN编号：7538150862

出版时间：2007-5

出版时间：辽宁科技

作者：孙明杰

页数：111

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>

<<绿色营养配餐>>

内容概要

本书以绿色食物最佳营养配餐为切入点，详述绿色食物的营养结构、保健功能、摄取方式、搭配技巧、购贮方法以及最佳营养配餐方案。

且配有一周家庭健康色彩食方——七色食物营养配餐。

从而告诉大家懂得吃什么、学会怎样吃才能吃得科学、吃进营养、吃出健康。

全书由营养配餐师科学指导，专业厨师现场制作，摄影师实况拍摄，设计师精心设计。

原创的精美图片和丰富的实操图例，都传达给读者朋友一种崭新的视觉冲击和全新的科学饮食和健康生活理念。

<<绿色营养配餐>>

作者简介

孙明杰，中南大学教授；江苏联环药业集团董事局主席、威尔曼新药开发中心集团董事局主席、中国药科大学董事局副局长、中国伟哥之父、亚太医学药学会会长、药物化学专门委员会主任、全国优秀大学生研究生基金会主任；世界华人协会常务理事；香港《凤凰生活》杂志出品人、总编辑。

<<绿色营养配餐>>

书籍目录

第一章 凤凰健康顾问：走近绿色营养食物食物营养与食物颜色的关系根据身体需要选择食物颜色常见的绿色营养食物第二章 凤凰营养专家：绿色食物营养解密菠菜莴笋黄瓜苦瓜佛手瓜丝瓜芹菜蚕豆四季豆毛豆绿豆芦笋豌豆茼蒿小葱韭菜青椒西葫芦油菜青蒜橄榄芥蓝香菜香椿小白菜空心菜生菜西洋菜木耳菜西兰花茼蒿猕猴桃绿茶第三章 凤凰知食分子：家庭健康色彩食方——七色食物营养配餐我们的身体最需要哪些营养素星期一七色营养配餐星期二七色营养配餐星期三七色营养配餐星期四七色营养配餐星期五七色营养配餐星期六七色营养配餐星期日七色营养配餐

<<绿色营养配餐>>

章节摘录

孙明杰，中南大学教授；江苏联环药业集团董事局主席、威尔曼新药开发中心集团董事局主席、中国药科大学董事局副局长、中国伟哥之父、亚太医学药学会会长、药物化学专门委员会主任、全国优秀大学生研究生基金会主任；世界华人协会常务理事；香港《凤凰生活》杂志出品人、总编辑。

<<绿色营养配餐>>

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>