

<<吃出健康来-248种食物的营养>>

图书基本信息

书名：<<吃出健康来-248种食物的营养全书-食物全营养彩色完全版>>

13位ISBN编号：9787538432831

10位ISBN编号：7538432833

出版时间：2006-6

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：李惠敏

页数：204

字数：200000

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>

<<吃出健康来-248种食物的营养>>

内容概要

健康为生命之泉源，因为有了健康，方能开创一切。

人生离不开饮食。

然而怎样饮食更加科学有利于健康，这其中大有文章。

例如纠正平时早已为我们所接纳甚至依赖的某些以没炸高脂肪食品为主的不良饮食习惯。

饮食影响健康乃不争的事实，现代的饮食观念已经不能再停留于原来的“白菜炖土豆，土豆炖白菜”的基础之上了，食物的搭配，营养的组合，饮食要“宜全不宜偏”，否则，就很容易营养失衡而诱发疾病，合理的“食食”是有益于身体健康的。

《吃出健康来——248种食物的营养全书》顾名思义，介绍248种食物的营养价值，食物相克相宜的搭配方法以及如何对食物进行选购与存放，了解这些营养和健康功能外，本书还向你推荐了许多利用这些食物做出的可口佳肴，这些食谱多采用健康的烹调方式，且简单易学，您可以轻松掌握。

<<吃出健康来-248种食物的营养>>

书籍目录

谷、坚果、种子 小麦面粉 馒头 米饭 玉米面 玉米 栗子 花生 莲子 芝麻 燕麦 薏米
挂面 面条 小米 榛子 腰果 开心果 核桃 白果 杏仁 荞麦 香大米 稻米 松子乳、干豆
及其制品 牛乳 酸奶 羊乳 奶酪 奶油 炼乳 豆腐 豆腐花 豆腐皮 豆腐干 豇豆 黄豆
蚕豆 绿豆 豌豆 豆浆 黑豆 豆奶蔬菜、水果 青萝卜 白萝卜 胡萝卜.....菌藻畜肉、禽肉、
蛋鱼、虾、蟹、贝药食两用油脂、调味品

<<吃出健康来-248种食物的营养>>

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>