

<<健康是吃出来的-食物实用全书>>

图书基本信息

书名：<<健康是吃出来的-食物实用全书>>

13位ISBN编号：9787801838667

10位ISBN编号：7801838661

出版时间：2007-1

出版时间：航空工业出版社

作者：徐衍兵

页数：272

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>

## <<健康是吃出来的-食物实用全书>>

### 内容概要

为什么有的人常年精力旺盛，即使再忙的工作也不会疲劳，几乎不生病；有的人却经常小病不断，离不开药？

营养师的回答是：健康的身体是吃出来的，多病的身体也是吃出来的。

懂吃的、会吃的人健健康康，不懂吃的、不会吃的人病病秧秧。

吃是一门学。

《食物实用全书：健康是吃出来的》以图文并茂的形式，向你全面介绍吃的科学问题，简明扼要、通俗易懂，使你成为一名会科学吃饭的营养师。

<<健康是吃出来的-食物实用全书>>

书籍目录

粮食谷物小麦燕麦玉米粳米小米薏米山药红薯芝麻 蔬菜类白菜小白菜萝卜油菜菠菜菜花茄子土豆黄瓜冬瓜丝瓜南瓜苦瓜佛手瓜番茄韭菜胡萝卜茼蒿藕香菜空心菜榨菜辣椒茭白蕨菜苋菜竹笋圆白菜苦菜洋葱金针菜芦笋百合雪菜香椿芋头魔芋荠菜甜菜苜蓿瓠瓜 水果类苹果草莓杏子橘子柚子甜橙椰子柿子猕猴桃葡萄石榴桃子香蕉金橘梅子杨梅樱桃芒果荔枝柑李子柠檬大枣海棠枇杷木瓜菠萝山楂橄榄沙果西瓜甜瓜桑葚 干果类核桃莲子榧子板栗菱杏仁花生桂圆白果松子榛子芡实腰果无花果开心果葵花籽南瓜籽西瓜籽 豆类黄豆绿豆赤小豆豌豆蚕豆扁豆豇豆黑豆 食用菌类黑木耳银耳石耳香菇平菇猴头菇草菇蘑菇金针菇慈菇灵芝 副食类牛奶鸡蛋鸡肉狗肉羊肉猪肉牛肉鸭肉鹅肉兔肉 水产类鲤鱼鲫鱼黄鱼青鱼螃蟹蛤蜊甲鱼淡菜干贝海带海藻紫菜牡蛎 调料类葱大蒜生姜醋

## <<健康是吃出来的-食物实用全书>>

### 编辑推荐

为什么有的人常年精力旺盛，即使再忙的工作也不会疲劳，几乎不生病；有的人却经常小病不断，离不开药？

营养师的回答是：健康的身体是吃出来的，多病的身体也是吃出来的。

懂吃的、会吃的人健健康康，不懂吃的、不会吃的人病病秧秧。

吃是一门学。

本书以图文并茂的形式，向你全面介绍吃的科学问题，简明扼要、通俗易懂，使你成为一名会科学吃饭的营养师。

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>