第一图书网, tushu007.com

<<第一营养>>

图书基本信息

书名：<<第一营养>>

13位ISBN编号：9787200053432

10位ISBN编号：7200053430

出版时间：2004-01

出版时间：北京出版社

作者：中国烹饪协会美食营养专业委员会

页数：252

字数：260000

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

内容概要

《第一营养》收录了230种常见食物和部分中高档食物，从全新角度切入健康把人们最关注的健康知识融入日常饮食中，从功效、适合人群、适用量和注意事项等几个方面对每种食物进行了既简明又科学的介绍，极富参考价值；同时事项等几个方面对每种食物进行了既简明又科学的介绿，极富参考价值；同时又通过“ 健康红绿灯 ”，对有可能影响人体健康的情况进行了重点提示；本书还提供了细致的食物营养成分、人体营养生化正常值，正常人每日所需营养供给量的数据表格，在您需要的时候，尽可以仔细查阅。
同时，书中对每种食物都配有相应的精美图片，能有效地帮助您认知它们，使您可以按图索骥，采购到理想的健康食物。

作者简介

张世尧，中国烹饪协会会长，世界中国烹饪联合会会长，原商业部副部长。
长期致力于弘扬中国饮食文化，大力提倡健康餐饮，为中国烹饪事业的发展做出了卓越贡献。

李瑞芬，著名营养学家，从事营养事业50多年，享受国务院“政府特殊津贴”。
曾在中央电视台《食品与保健》、中

第一图书网, tushu007.com

书籍目录

谷物的营养价值与保健作用 玉米 黑米 大米 小玫 小米 糯米 燕麦（麦片） 薏米 芡实 荞麦蔬菜的营养价值与保健作用 红薯 山药 萝卜 胡萝卜 土豆 藕 荸荠 芋头 洋葱 百合 魔芋 苤蓝 大头菜（雪里蕻、榨菜） 芦荟 白菜 小白菜 油菜 菠菜 芹菜 生菜（油麦菜） 空心菜 莴笋 苋菜 芥兰 木耳菜 芦笋 圆白菜 韭菜（韭黄） 蒋白 绿豆芽 黄豆芽 蒜苗（青蒜） 竹笋 香菜 香椿 四棱豆 莼菜 蕨菜 豆瓣菜 茼蒿 仙人掌 秋葵 豌豆（豆苗、荷兰豆） 扁豆 茄子 青椒 菜花（西兰花） 西红柿 黄花菜 黄瓜 冬瓜 丝瓜 苦瓜 南瓜 西葫芦 佛手瓜 草菇 平菇 金针菇 松蘑 猴头菇 口蘑 鸡腿蘑 黑木耳 银耳（白木耳） 鸡枞 竹荪豆类及豆制品、乳品的营养价值与保健作用 黄豆（大豆发酵制品） 蚕豆 绿豆 红小豆 豇豆 芸豆 豆浆（腐竹） 豆腐（豆腐干） 酸奶 牛奶 冰淇淋 奶酪肉类、禽蛋类的营养价值与保健作用 猪肉 猪肝（鸡肝、羊肝等） 猪蹄（猪皮） 猪血（鸡血、鸭血等） 牛肉 牛蹄筋 羊肉 兔肉 狗肉 驴肉 鹿肉 鸡肉 鸡蛋 鸭肉 鸭蛋（松花蛋） 鹌鹑肉（鹌鹑蛋） 鸽肉（鸽蛋） 乌鸡肉 ……水产品的营养价值与保健作用果品的营养价值与保健作用高味品的营养价值与保健作用饮品的营养价值与保健作用附录一 人体化验正常值附录二 正常人每日所需营养素供给量附录三 日常食物营养成分汇总表

第一图书网, tushu007.com

编辑推荐

现代人的菜篮子越来越大，胃口却越来越小。
告别了面有菜色的苦涩年代，我们的目光依旧无所适从。
形形色色的现代病，精心哺育了形形色色的保健品大军。
在铺天盖地的广告面前，人们似乎忘了一个简单的真理：人是在饭桌前长大的，所有的营养，都在饭桌上求得。
吃得恰得其所，才是立身之本。
《第一营养》为您请来国内最权威的营养专家，对生活中所能见到的几乎全部食材进行科学细致地养成分定量分析，为您提炼出了与生命健康息息相关的各种营养指数，真正把数字生活武装到牙齿。

第一图书网, tushu007.com

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