

<<完全营养手册>>

图书基本信息

书名：<<完全营养手册>>

13位ISBN编号：9787200054057

10位ISBN编号：7200054054

出版时间：2004-07

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：120

字数：124000

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>

## <<完全营养手册>>

### 内容概要

本书由中国烹饪协会美食营养专业委员会编著，凝聚了顶级营养专家的智慧。全书囊括了210余种天然食物，深入剖析每种食物的营养成分、性能、功能、价值等，提供科学的纯天然食物营养摄取方案，为人们改善饮食营养结构提供科学的指导。本书内容丰富，图文并茂，深入浅出，通俗易懂，是百姓日常生活中必备的饮食营养健康手册。

<<完全营养手册>>

书籍目录

谷物的营养元素与饮食健康 谷物类 大米 小麦 玉米 小米 糯米 黑米 燕麦(麦片) 薏米 芡实 荞麦  
蔬菜的营养元素与饮食健康 根茎类 萝卜 胡萝卜 土豆 红薯 山药 莲藕 荸荠 芋头 百合 洋葱 茼蒿 大头菜 魔芋 茎叶类 白菜 小白菜 菠菜 油菜 芹菜 生菜(油麦菜) 莴笋 空心菜 苋菜 芥蓝 芦笋 木耳菜 韭菜(韭黄) 圆白菜 茭白 绿豆芽 黄豆芽 蒜薹(青蒜) 香菜 竹笋 香椿 蕨菜 茼蒿 豆瓣菜 仙人掌 芦荟 花蕊果实类 瓜菜类 菌类豆类及其制品、乳品的营养元素与饮食健康 豆类 豆制品类 乳品类肉类、禽蛋类、虫杂类的营养元素与饮食健康 肉类 禽蛋类 虫杂类.....

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>