

<<食物养生金典>>

图书基本信息

书名：<<食物养生金典>>

13位ISBN编号：9787501961481

10位ISBN编号：7501961484

出版时间：2008-1

出版时间：中国轻工业

作者：养生堂膳食营养课题组

页数：287

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>

## <<食物养生金典>>

### 内容概要

把握食物，把握健康，超大信息量，实用的资讯，严谨通俗的编写文风，体贴的栏目设置，图文并茂便于阅读，清丽脱俗的版式设计。

本书主要介绍了食物品名、别名、性味归经、适用人群、建议摄入量、营养成分表、养生功效、营养与功效、专家提醒、相关链接、保存料理、养生保健食谱、食疗验方等。

<<食物养生金典>>

书籍目录

第一章 五谷杂粮 玉米 小米 大米 糙米 糯米 黑米 燕麦 黄豆 绿豆 红豆 黑豆 红豆  
红薯 芝麻 小麦第二章 蔬菜 白菜 小白菜 芹菜 菠菜 韭菜 油菜 生菜 茼蒿 空心菜  
茄子 西红柿 青椒 菜花 芦花 黄瓜 冬瓜.....第三章 果品第四章 肉蛋奶及其他第五章  
水产品第六章 调料及饮品附录

<<食物养生金典>>

编辑推荐

感谢您阅读《食物养生金典》，全家人携手开始在食物世界里的探索旅程吧，尽情地享受食物的美味，调整家人的食物取舍标准，尝试用饮食来改善身体疾患，解开食物的健康密码。

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>