

<<食物养生一本全>>

图书基本信息

书名：<<食物养生一本全>>

13位ISBN编号：9787501970452

10位ISBN编号：7501970459

出版时间：2009-10

出版时间：中国轻工业出版社

作者：何丽

页数：271

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>

<<食物养生一本全>>

内容概要

这是一本全面专业的饮食养生指南，用图文并茂的形式告诉你五谷杂粮、蔬菜、食用菌、果品、肉类、乳类、水产品、调味品、饮品的日常饮食知识，一本在手，饮食无忧！

<<食物养生一本全>>

作者简介

何丽：中国疾病预防控制中心营养与食品安全所研究员（教授），毕业于湖南医科大学和中国协和医科大学。

近十年来从事营养与慢性病研究和营养健康教育工作，参加过国际、国内十多项重大科研课题的研究，同时负担我国保健食品的功能检查工作。

<<食物养生一本全>>

书籍目录

第一章 五谷杂粮 1大米 老少皆宜的主食食材 2小米 谷物中的精华 3玉米 主食中的黄金 4小麦 五谷之尊 5高粱 高产的铁杆庄稼 6燕麦 天赐奇粮 7红薯 抗癌之王 8荞麦 降糖珍品 9薏米 药食俱佳 10糯米 温和的滋补品 11黑米 食品中的黑珍珠 12紫红糯米 稻谷中的红珍珠 13绿豆 豆类中的绿珍珠 14黑豆 肾之谷 15大豆 豆中之王 16赤小豆 豆中红宝石 17芝麻 仙家食品

第二章 蔬菜 1大白菜 菜中之王 2圆白菜 菜中良药 3空心菜 绿色精灵 4生菜 蔬菜皇后 5西红柿 神奇的菜中之果 6茄子 老少皆宜的蔬菜 7油菜 蔬菜中的佼佼者 8小白菜 富含矿物质的蔬菜 9菜花 蔬品之冠 10芥菜 菜中甘草 11菠菜 维生素宝库 12茼蒿 清香之蔬 13芹菜 降压美味 14木耳菜 老年人佳品 15蕨菜 山菜之王 16莼菜 水中人参 17胡萝卜 小人参 18萝卜 保健圣品 19黄瓜 厨房里的美容品 20丝瓜 美人水之瓜 21南瓜 黄金宝瓜 22西葫芦 变种南瓜 23苦瓜 君子菜 24冬瓜 消肿良方 25扁豆 药食两用的鲜豆 26豇豆 豆中之上品 27豌豆 润肤佳豆 28柿子椒 维生素C宝库 29香椿 枝头黄金菜 30韭菜 补肾佳品 31莴笋 助眠高手 32洋葱 心脏守护者 33竹笋 菜中珍品 34山药 补虚佳品 35土豆 第二面包 36芋头 地下苹果 37莲藕 御膳贡品 38百合 蔬菜中的人参 39大豆芽 如意菜 40绿豆芽 天然芽菜 41茭白 美人腿 42芦笋 龙须草

第三章 菌藻类 1草菇 中国蘑菇 2香菇 菇中之王 3猴头菇 刺猬菌 4金针菇 增智之菇 5口蘑 素中之肉 6平菇 平民蘑菇 7黑木耳 肠胃清道夫 8银耳 菌中之冠 9榛蘑 上等山珍 10紫菜 镁元素宝库 11海带 海中蔬菜 12石花菜 海中燕窝

第四章 果品 1苹果 天下第一健康果 2梨 百果之宗 3山楂 长寿食品 4木瓜 百益之果 5桃 天下第一果 6猕猴桃 维生素C之王 7杏 夏季鲜果 8枣 天然维生素丸 9李子 养颜果 10柿子 心脏护卫果 11樱桃 早春第一果 12葡萄 水晶明珠 13香蕉 智慧之果 14菠萝 消炎佳品 15杨梅 一颗值千金 16石榴 冬天的宝石 17椰子 白色黄金 18草莓 果中皇后 19桑葚 民间圣果 20柚子 天然水果罐头 21柑橘 冬季水果之王 22橙子 疗疾佳果 23柠檬 柠檬酸仓库 24桂圆 滋益果 25荔枝 果中之王 26芒果 热带水果之王 27西瓜 瓜中之王 28核桃 益智果 29板栗 干果之王 30榛子 坚果之王 31松子 坚果中的鲜品 32腰果 青春果 33花生 长生果 34葵花子 维生素E宝库

第五章 肉及乳制品类 1猪肉 餐桌之王 2牛肉 肉中骄子 3羊肉 冬令补品 4鸡肉 滋补佳品 5鸭肉 养生珍品 6鹅肉 食疗上品 7鹌鹑 动物人参 8鸽子 补虚佳品 9牛奶 液体白金 10酸奶 老少皆宜的食品 11奶酪 乳品中的黄金

第六章 水产品 1鲫鱼 催乳明星 2鲤鱼 消肿佳品 3鲈鱼 补养佳品 4草鱼 长江特色鱼 5鳊鱼 赛人参 6泥鳅 水中人参 7虾 滋补妙品 8螃蟹 食中珍味 9甲鱼 水中补药 10带鱼 肉厚刺少的海鱼 11平鱼 海中高蛋白 12鱿鱼 名贵的海产品 13蛭子 水中山参 14蛤蜊 百味之冠 15鱼翅 海味奇珍 16鲍鱼 海味之冠 17海参 水中良药

第七章 调味品 1葱 食中良药 2蒜 天然抗生素 3姜 杀菌除腥高手 4干辣椒 红色牛排 5花椒 十三香之首 6胡椒 闻名世界的香料 7八角 除臭良方 8小茴香 温暖的芳香剂 9咖喱 世界之香 10味精 百味精华 11食盐 百味之祖 12糖 提味之王 13酱油 调味多面手 14食醋 杀菌总管 15橄榄油 油中黄金 16花生油 抗衰老佳品 17大豆油 平民油脂 18菜籽油 最易被吸收的油脂 19玉米油 美容食用油 20香油 厨房香水

第八章 饮品 1水 生命之源 2白酒 活血通络的能手 3葡萄酒 生命之水 4啤酒 液体面包 5米酒 五谷精华 6咖啡 提神饮品 7茶 万病之药 8蜂蜜 天然之宝

<<食物养生一本全>>

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>