

<<吃对食物不生病>>

图书基本信息

书名：<<吃对食物不生病>>

13位ISBN编号：9787501978922

10位ISBN编号：7501978921

出版时间：2011-1

出版时间：轻工

作者：刘桂荣

页数：221

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>

<<吃对食物不生病>>

内容概要

《吃对食物不生病》以健康、营养为原则，介绍了日常生活中常见的200余种食物的营养和食疗功效，以及千余种食物的最佳营养搭配和不易搭配。

《吃对食物不生病》分为米面杂粮、蔬菜菌菇、肉禽水产、豆蛋奶、调味品、中药、饮品等几大类，基本包括了生活中常用的食材，每种食材都详细介绍了其营养功效、搭配宜忌，还特别推荐一道美味菜谱。

此外书中还介绍了100种常见病症的近300个权威、有效的饮食自疗验方和不宜食物，以及16大人群的健康膳食提示，让读者吃得明白、吃得健康。

<<吃对食物不生病>>

作者简介

刘桂荣，国家高级公共营养师，中国食品工业协会营养指导工作委员会常务理事。

多年从事营养学相关工作，拥有深厚、系统的营养与食品安全专业知识。

致力于公共营养与大众膳食健康的研究，并积极从事营养知识普及和大众膳食指导工作。

现就职于中国食品工业协会营养指导工作委员会，并担任北京大学医学部公共营养师培训中心讲师。被中国航天科工集团第四研究院第四总体设计部、北京华为有限公司、中加育辉健康科技有限公司、中视在线国际传媒集团有限公司等企事业单位聘为营养顾问，主要进行营养知识培训、个人营养咨询、营养膳食指导等工作。

多年来笔耕不辍，参与编著了《食品安全管理师》等营养专业读物。

<<吃对食物不生病>>

书籍目录

100种病症饮食自疗验方各类人群健康膳食提示常见食物热量营养成分表米面杂粮46 小米47 糯米48 薏米49 糙米50 粳米51 黑米51 高粱米52 大麦53 小麦54 荞麦55 燕麦56 玉米57 青稞57 芡实58 面条59 面包60 红薯61 芝麻62 魔芋62 芋头蔬菜菌菇64 大白菜65 小白菜66 菠菜67 油菜68 苋菜69 茼蒿69 生菜70 圆白菜71 菜花72 芹菜73 青蒜74 韭菜75 香椿75 香菜76 西红柿77 茄子78 青椒79 洋葱80 芥菜81 木耳菜81 空心菜82 黄瓜83 苦瓜84 豆角85 豇豆86 豌豆87 黄豆芽87 绿豆芽88 冬瓜89 南瓜90 丝瓜91 竹笋92 莴笋93 芦笋93 西葫芦94 山药95 土豆96 白萝卜97 胡萝卜98 莲藕99 百合99 茭白100 香菇101 草菇102 木耳103 银耳104 金针菇105 平菇105 竹荪106 猴头菇106 鸡腿菇干鲜果品108 苹果109 梨110 香蕉111 菠萝112 红枣113 荔枝113 桃子114 山楂115 李子116 葡萄117 樱桃118 芒果119 枇杷119 火龙果120 猕猴桃121 柠檬122 柑橘123 柚子124 草莓125 杨梅125 柿子126 西瓜127 椰子128 香瓜129 木瓜130 番石榴131 哈密瓜131 山竹132 杨桃133 橄榄134 桑葚135 甘蔗136 核桃137 腰果137 开心果138 花生139 板栗140 松子141 杏仁142 葵花子143 桂圆143 银杏144 莲子144 榛子肉禽水产146 猪肉147 猪肝148 牛肉149 羊肉150 狗肉151 蛇肉151 蛙肉152 兔肉153 驴肉154 鸡肉155 鸭肉156 鹅肉157 鸽子157 乌鸡158 鲤鱼159 草鱼160 鲫鱼161 平鱼162 带鱼163 泥鳅163 黄鳝164 鲈鱼165 鲑鱼166 虾167 螃蟹168 鲍鱼169 田螺169 蛤蜊170 甲鱼171 鱿鱼172 海蜇173 海参174 海带175 石花菜175 紫菜176 火腿176 香肠豆蛋奶178 黄豆179 绿豆180 黑豆181 红豆182 豆腐183 腐竹183 豆腐干184 豆浆185 牛奶186 鸡蛋187 鸭蛋188 鹌鹑蛋189 鹅蛋189 松花蛋190 奶酪190 酸奶调味品192 葱193 生姜194 大蒜195 大料195 桂皮196 辣椒197 花椒198 孜然198 胡椒199 芥末199 咖喱200 植物油201 白糖201 红糖202 醋202 酱油中药和饮品204 人参205 鹿茸205 灵芝206 枸杞子207 阿胶207 丹参208 薄荷209 陈皮209 麦冬210 黄芪211 杜仲211 葛根212 红茶213 绿茶214 菊花茶215 金银花茶215 苦丁茶216 蜂蜜217 可乐217 咖啡218 果蔬汁219 葡萄酒220 啤酒221 黄酒221 白酒

<<吃对食物不生病>>

章节摘录

插图：

<<吃对食物不生病>>

编辑推荐

<<吃对食物不生病>>

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>