

<<营养保健粥谱>>

图书基本信息

书名：<<营养保健粥谱>>

13位ISBN编号：9787504829634

10位ISBN编号：7504829633

出版时间：2001-2

出版时间：农村读物出版社

作者：王廉

页数：374

字数：300000

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>

## <<营养保健粥谱>>

### 内容概要

《营养保健粥谱》一书，是作为家庭科普读物供用的。

本书汲及烹制、营养、药用价值“三足鼎立”的科普知识，它包括现代营养学新观念，祖国传统中医学基础知识（有些药膳粥需在医生指导下食用）和烹调制作技法，特别是药膳粥谱制作及营养健身常识等方面的内容。

为了增强实用性，本书从不同年龄段上作了针对性的叙述，还从健康饮食的实际需要上作大概分类，以备各取所需时参考。

<<营养保健粥谱>>

书籍目录

前言古代食粥诗二首数粥行食粥诗主要食物的营养 一、谷类的营养 (一)稻谷 (二)麦 (三)玉米 (四)高粱米 (五)小米 (六)莜麦 (七)荞麦 二、薯类的营养 (一)马铃薯 (二)甘薯 (三)木薯 (四)凉薯 (五)山药 (六)芋头 三、豆类的营养 (一)大豆 (二)落花生 (三)赤小豆 (四)绿豆 (五)豌豆 (六)菜豆 (七)蚕豆 (八)黑大豆 人体所需营养素 一、水分 (一)蛋白质 (二)碳水化合物—糖类 (三)脂肪 二、热能 三、食物纤维 四、常量营养素 五、微量营养素 营养保健粥谱实例 一、儿童营养保健粥 二、青年女士营养保健粥 三、青年男士营养保健粥 四、中年人营养保健粥 五、常见病患者营养保健粥 六、四季家常营养保健粥 七、地方风味营养保健粥 八、营养保健羹、糊类食谱名言

<<营养保健粥谱>>

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>