

<<粮油干果营养保健与食疗>>

图书基本信息

书名：<<粮油干果营养保健与食疗>>

13位ISBN编号：9787504836700

10位ISBN编号：7504836702

出版时间：2002-6-1

出版时间：农村读物出版社

作者：顾奎琴

页数：161

字数：130000

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>

## <<粮油干果营养保健与食疗>>

### 内容概要

《粮油干果营养保健与食疗》内容包括：粮谷类营养保健与食疗、硬果类保健与食疗、油脂类的保健与食疗、粮谷类美食与保健食谱等。

<<粮油干果营养保健与食疗>>

书籍目录

一、概述 (一) 粮谷类食物能提供哪些营养素 (二) 怎样科学食用主食二、粮谷类营养保健与食疗 (一) 小米 (二) 谷芽 (三) 小麦 (四) 大麦 (五) 荞麦 (六) 燕麦 (七) 稻米 (八) 薏米 (九) 高粱米 (十) 黑玉米 (十一) 黑麦 (十二) 黑米 (十三) 黑谷子 (十四) 米皮糖 (十五) 小麦胚芽 (十六) 彩色玉米 (十七) 河东乌麦 (十八) 莜麦 (十九) 糯米三、硬果类保健与食疗 (一) 黑芝麻 (二) 栗子 (三) 松子 (四) 花生 (五) 莲子 (六) 白果 (七) 桃仁 (八) 榛子 (九) 榧子 (十) 紫苏四、油脂类的保健与食疗 (一) 亚麻油 (二) 米糠油 (三) 红化油五、粮谷类美食与保健食谱 (一) 小米 (二) 小麦 (三) 大麦 (四) 荞麦 (五) 稻米 (六) 玉米 (七) 薏米 (八) 高粱米 (九) 黑米 (十) 小麦胚芽 (十一) 糯米 (十二) 芝麻 (十三) 白果 (十四) 栗子 (十五) 松子 (十六) 花生 (十七) 核桃 (十八) 莲子.....

<<粮油干果营养保健与食疗>>

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>