

<<家庭营养师>>

图书基本信息

书名：<<家庭营养师>>

13位ISBN编号：9787538009217

10位ISBN编号：7538009213

出版时间：2003-10

出版时间：内蒙古科学技术出版社

作者：朱德礼等编

页数：361

字数：280000

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>

## <<家庭营养师>>

### 内容概要

了解食物的性质及营养成分含量，在日常饮食中进行合理搭配，可以有效地预防疾病的发生，也可以有针对性地对疾病进行辅助治疗。

· 富含胡萝卜素、维生素A、维生素C以及微量元素硒的食物具有抗癌的作用，因为这些营养成分可以消除致癌物质所产生的不良影响，抑制癌细胞的增生和扩散。

· 富含核酸和维生素E的食物具有抗衰老的作用。

· 富含不饱和脂肪酸、蛋白质、钙、维生素E的食物有健脑益智的作用 · 富含维生素A、维生素B1、维生素B2、维生素D，以及锌、铁、蛋白质的食物具有聪耳明目的作用。

· 富含维生素A、维生素C、维生素E以及核酸、弹性蛋白、胶原蛋白的食物具有美容润肤的作用。

· 含有维生素C以及三萜类、黄酮类的食物有软化血管、降血压、降血脂的作用。

本书按凉菜、热菜、粥、汤分类，共收录食谱769条，详细介绍每一例食谱的配料、做法、功效及主要营养成分含量，力求大众化、家庭化，使其真正成为您的“家庭营养师”。

<<家庭营养师>>

书籍目录

凉菜类 香辣白菜 糖醋三丝 糖醋心里美 素拌三丁 海米油菜 姜汁菠菜 蒜泥口条 辣拌莴笋 拌海米莴笋 肉丝黄瓜 糖醋黄瓜 红油黄瓜丁 凉拌扁豆 姜汁扁豆 蒜泥茄子 拌土豆丝 拌绿豆芽 凉拌西红柿 凉拌海带丝 凉拌黄豆芽 香椿拌豆腐 皮蛋豆腐 香葱拌豆腐 酱拌豆腐 香菜伴豆腐 鸡丝粉皮 香干芹菜 海米香干 肉丝腐竹 肉丝白菜 蒜泥白肉 山楂菜心 海米菠菜 海米芹菜 椒油芹菜 拌鸡丝 拌胡萝卜丝 海米青椒 五香大豆 肉丝菠菜 凉拌羊肉丝 银芽拌鸡丝 盐拌莴笋 五香牛肉 蛋皮拌菠菜 蛋皮拌韭菜 拌皮蛋 三色肉皮冻 白斩鱼 红油肚丝 凉拌萝卜丝 凉拌辣白菜 .....热菜类粥类汤类

<<家庭营养师>>

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>