

<<家庭营养全典>>

图书基本信息

书名：<<家庭营养全典>>

13位ISBN编号：9787802130753

10位ISBN编号：7802130751

出版时间：2006-1

出版时间：海潮出版社

作者：王鑫

页数：419

字数：650000

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>

## <<家庭营养全典>>

### 内容概要

俗语道：民以食为天！

食物是人体营养最主要、最重要的来源，是维持生命之树的物质基础。

每天进食的食物，不但关乎我们的生活质量，而且决定着我们的健康。

营养学家发现，要想维持机体的健康，每周应该摄入300种以上不同的食物和饮品。

在更长的时期内，还要不断地相对调整，更换食物群，种类越多，调和越均衡越好。

人体千差万别，不同生理状态、患有不同疾病或从事不同工作的人们，都有着各自的食物及营养需求。

食物在应对种种不适和潜在的疾病方面有着神奇的魔力，往往屡创奇迹，起到调节和治疗的显著功效。

本书站在普通家庭日常生活的视角上，将近500种常见食物分门别类，通过传统中医药理论和现代营养学两个途径，以公正、亲切的态度，科学详尽地阐述各种食物的营养保健功能，并在实际运用方面给予操作性的指导，把人们最关注的健康知识融入日常饮食中，对现代家庭极具参考价值。

食物是人体营养最主要、最重要的来源，是维持生命之树的物质基础。

每天进食的食物，不但关乎我们的生活质量，而且决定着我们的健康。

吃得好，并不表示摄取到身体所需的各种营养，并不意味着健康；无缘山珍海味，每日以五谷杂粮为食者，未必就营养不良。

一日三餐，我们究竟把什么东西放进了嘴里？实际上，大部分人对所吃的食物知之甚少，这是一件很可怕的事情。

饮食本来是日常生活的一项重要内容，人们却对它不太留意。

为便于人们认识了解、选择适合自己及家人的健康食物，我们推出了这本《家庭营养全典》一书。

本书站在普通家庭日常生活的视角上，收录了近500种常见的动植物食品、饮品及制品，以公正、亲切的态度，科学详尽地阐述各种食物的营养保健功能，并在实际运用方面给予操作性的指导，把人们最关注的健康知识融入日常饮食中，对现代家庭极具参考价值。

一部极具操作性的食物营养及科学配餐指南，著名家庭营养师推荐的最佳饮食营养方案，最科学、最全面、最实用的神奇食物宝典。

## &lt;&lt;家庭营养全典&gt;&gt;

## 书籍目录

五谷篇 粳米 籼米 糯米 紫红糯米 糙米 黑米 香米 小米 薏米 黄米 玉米 玉米笋 高粱 小麦 小麦胚芽 大麦 青稞 燕麦 莜麦 荞麦 芡实 芝麻 糜子 豆篇 黄豆 黑豆 红豆 扁豆 绿豆 青豆 芸豆 蚕豆 豌豆 豇豆 豆沙 四棱豆 豆角 豌豆苗 黄豆芽 绿豆芽 豆腐 臭豆腐 腐竹 豆腐干 蔬菜篇 山药 红薯 土豆 萝卜 胡萝卜 莲藕 荸荠 芹菜 芋头 洋葱 百合 茭白 菱角 荷叶 芦荟 莴笋 茼蒿 蒜薹 青蒜 仙人掌 鱼腥草 芦笋 芦笋 竹笋 地瓜 牛蒡 魔芋 苜蓿 大头菜 慈姑 芥蓝 菜花 西兰花 白菜 小白菜 韭菜 菜 韭黄 菠菜 油菜 生菜 雪里蕻 空心菜 香椿 黄花菜 莼菜 马兰 马齿苋 蕨菜 芥菜 苋菜 薇菜 木耳菜 卷心菜 紫甘蓝 豆瓣菜 黄瓜 南瓜 冬瓜 苦瓜 丝瓜 佛手瓜 茄子 西红柿 莲子 青椒 葫芦 西葫芦 食用菌篇 黑木耳 银耳 竹荪 草菇 香菇 金针菇 鸡腿菇 平菇 猴头菇 灵芝 冬虫夏草 红菇 松蘑 口蘑 鸡枞 牛肝菌 羊肚菌 榛蘑 水果篇 苹果 梨 西瓜 甜瓜 杏 柑子 橘子 橙子 金橘 柚子 桃子 水蜜桃 猕猴桃 樱桃 杨桃 葡萄 提子 葡萄柚 桂圆 荔枝 番荔枝 菠萝 香蕉 石榴 柿子 芒果 李子 草莓 哈密瓜 桑椹 木瓜 无花果 杨梅 罗汉果 椰子 橄榄 火龙果 榴莲 山竹 枇杷 柠檬 大枣 山楂 西番莲 蓝莓 甘蔗 坚果篇 花生 葵花子 核桃 山核桃 栗子 杏仁 南瓜子 西瓜子 榛子 腰果 松子 开心果 白果 莲子 酸角 肉食篇 猪肉 猪肝 猪蹄 猪血 牛肉 牛蹄筋 羊肉 驴肉 马肉 兔肉 家猫肉 骆驼肉 鹿肉 鸡肉 乌鸡肉 火鸡肉 鸭肉 鹅肉 鹌鹑肉 鸽子肉 麻雀肉 野鸡肉 蛇肉 刺猬肉 袋鼠肉 蜗牛肉 蝉肉 青蛙肉 禽蛋乳品篇 鸡蛋 鸭蛋 鸽子蛋 鹌鹑蛋 麻雀蛋 成鸭蛋 松花蛋 茶叶蛋 毛鸡蛋 牛奶 酸牛奶 羊奶 牛初乳 奶粉 奶油 黄油 炼乳 奶片 水产篇 鲤鱼 青鱼 草鱼 鲢鱼 鳙鱼 鲫鱼 武昌鱼 鲈鱼 桂鱼 带鱼 平鱼 鲑鱼 沙丁鱼 金枪鱼 鲨鱼 鳗鱼 河豚 鳊鱼 鳝鱼 鲇鱼 罗非鱼 比目鱼 石斑鱼 虹鳟鱼 鲷鱼 鳕鱼 鲑鱼 黄花鱼 黑鱼 鲟鱼 银鱼 泥鳅 蛤蜊 鲍鱼 螺 蚌 扇贝 海兔 蚬 海带 紫菜 石花菜 江蓠 石莼 螺旋藻 海马 海蜇 海参 章鱼 鱿鱼 乌贼 螃蟹 虾 鳖 龟 调料篇 豆油 菜子油 花生油 色拉油 橄榄油 茶油 玉米油 香油 蚝油 醋 番茄酱 糖果酱 甜面酱 姜 蒜 辣椒 胡椒 葱 咖喱 芥末 辣根 盐 酱油 豆豉 豆瓣酱 黄酱 腐乳 味精 鸡精 高汤 鱼露 虾皮 花椒 茴香 香菜 紫苏 桂皮 丁香 豆蔻 砂仁 孜然 五香粉 花生酱 芝麻酱 薄荷 藿香 九层塔 团粉 藕粉 椰蓉 碱 酵母 吉士粉 泡打粉 苏打粉 明矾 明胶 琼脂 饮品篇 水 咖啡 碳酸饮料 茶 红茶 绿茶 花茶 茉莉花茶 红葡萄酒 白葡萄酒 啤酒 白酒 鸡尾酒 黄酒 江米酒 麦乳精 橙汁 橘子汁 甘蔗汁 酸梅汤 杏仁露 冰激凌 豆浆 豆奶 中药材篇 人参 党参 西洋参 太子参 丹参 灵芝 何首乌 鹿茸 甘草 田七 当归 葛根 枸杞 黄芪 升麻 川贝母 麦冬 大黄 茯苓 白芷 百部 板蓝根 半夏 橘红 滑石 荷叶 燕窝 药酒 蜂蜜 蜂乳 花粉 菊花 桂花 金银花 金莲花 兰花 丁香花 槐花 玫瑰花

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>