

<<完全营养手册>>

图书基本信息

书名：<<完全营养手册>>

13位ISBN编号：9787200054057

10位ISBN编号：7200054054

出版时间：2004-07

出版时间：北京出版社

作者：中国烹饪协会美食营养专业委员会

页数：120

字数：124000

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>

<<完全营养手册>>

内容概要

本书由中国烹饪协会美食营养专业委员会编著，凝聚了顶级营养专家的智慧。全书囊括了210余种天然食物，深入剖析每种食物的营养成分、性能、功能、价值等，提供科学的纯天然食物营养摄取方案，为人们改善饮食营养结构提供科学的指导。本书内容丰富，图文并茂，深入浅出，通俗易懂，是百姓日常生活中必备的饮食营养健康手册。

<<完全营养手册>>

书籍目录

谷物的营养元素与饮食健康 谷物类 大米 小麦 玉米 小米 糯米 黑米 燕麦(麦片) 薏米 芡实 荞麦
蔬菜的营养元素与饮食健康 根茎类 萝卜 胡萝卜 土豆 红薯 山药 莲藕 荸荠 芋头 百合 洋葱 茼蒿 大头
菜 魔芋 茎叶类 白菜 小白菜 菠菜 油菜 芹菜 生菜(油麦菜) 莴笋 空心菜 苋菜 芥蓝 芦笋 木耳菜
韭菜(韭黄) 圆白菜 茭白 绿豆芽 黄豆芽 蒜薹(青蒜) 香菜 竹笋 香椿 蕨菜 茼蒿 豆瓣菜 仙人
掌 芦荟 花蕊果实类 瓜菜类 菌类豆类及其制品、乳品的营养元素与饮食健康 豆类 豆制品类 乳品类肉
类、禽蛋类、虫杂类的营养元素与饮食健康 肉类 禽蛋类 虫杂类.....

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>