

<<家庭食物营养素全书>>

图书基本信息

书名：<<家庭食物营养素全书>>

13位ISBN编号：9787222043626

10位ISBN编号：7222043624

出版时间：2005-1

出版时间：云南人民出版社

作者：盘和林

页数：242

字数：160000

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>

## <<家庭食物营养素全书>>

### 内容概要

本书由中山大学附属医院、南方医科大学(原第一军医大学)附属南方医院、珠江医院、暨南大学医学院、广东省第二中医院、广东省第二人民医院、广州军区广州总医院等20多名内科、中医科专家及营养教授集体指导。

<<家庭食物营养素全书>>

书籍目录

谷物

大米  
小麦  
玉米  
小米  
糯米(江米)  
黑米  
燕麦(麦片)  
薏米  
荞麦  
芡实  
青稞(青稞干酒)

蔬菜

生菜(油麦菜)  
萝卜、  
胡萝卜  
马铃薯(土豆)  
红薯  
山药  
藕  
荸荠  
芋头  
百合  
洋葱  
苜蓝  
魔芋  
大头菜(雪里红、榨菜)  
大白菜  
小白菜(瓢儿白、卷心菜)  
油菜  
菠菜  
芹菜  
丝瓜  
莴笋  
空心菜  
苋菜  
茭笋  
竹笋  
花椰菜(花菜或菜花)  
姜  
大蒜或蒜苗(蒜头)  
枸杞(枸杞叶、地骨皮)  
大、小茴香  
黄花菜  
苦菜

<<家庭食物营养素全书>>

韭菜(韭黄)  
芦笋  
蕨菜  
苜蓿  
芥菜  
芥蓝  
茼蒿  
乌菜  
豆瓣菜(西洋菜)  
小葱(大葱)  
香菜  
莼菜  
香椿  
食用仙人掌  
马齿苋  
豆芽菜(绿豆芽、黄豆芽)  
木耳菜  
四棱豆  
秋葵  
豌豆(龙须菜、荷兰豆)

.....

菌藻  
鲜果及干果  
豆类及乳品  
肉类  
水产  
饮品  
调味品及其他

<<家庭食物营养素全书>>

编辑推荐

《家庭食物营养素全书》由云南人民出版社出版。

<<家庭食物营养素全书>>

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>