

<<豆类营养保健与食疗>>

图书基本信息

书名：<<豆类营养保健与食疗>>

13位ISBN编号：9787504836113

10位ISBN编号：7504836117

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：235

字数：192000

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>

## <<豆类营养保健与食疗>>

### 内容概要

本书是《食物养生与保健丛书》之一，系统、全面、科学地阐述了豆的营养与食疗、豆类食品的营养与食疗、豆类美食与保健等相关知识，内容丰富、新颖，知识性、实用性较强。

## <<豆类营养保健与食疗>>

### 书籍目录

一 豆的营养与食疗 一、黄豆 1 黄豆的来源与分布 2 黄豆的营养保健作用 3 我国及世界各国研究黄豆取得的成果 4 黄豆的食用方法 5 黄豆食用的注意事项 6 黄豆食疗方 二、黑豆 1 黑豆的来源与分布 2 黑豆的营养及保健作用 3 黑豆的食用方法及注意事项 4 黑豆食疗方 三、红小豆 1 红小豆的来源与分布 2 红小豆的营养与保健作用 3 红小豆的食用方法及注意事项 4 红小豆食疗方 四、绿豆 1 绿豆的来源与分布 2 绿豆的营养与保健作用 3 绿豆的食用方法与保健作用 4 绿豆食疗方 五、蚕豆 1 蚕豆的来源与分布 2 蚕豆的营养保健作用 3 什么是蚕豆病, 怎样防治 4 蚕豆的食用方法 5 蚕豆食用的注意事项 6 蚕豆食疗方 六、豌豆 1 豌豆的来源与分布 2 豌豆的营养保健作用 3 豌豆的食用方法及注意事项 4 豌豆食疗方 七、豇豆 1 豇豆的来源与分布 2 豇豆的营养保健作用 3 豇豆的食用方法及注意事项 4 豇豆食疗方 八、刀豆 九、扁豆 十、黑扁豆 十一、黑豇豆 十二、黑豌豆 十三、芸豆 二 豆类食品的营养与食疗 三 豆类美食与保健

<<豆类营养保健与食疗>>

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>