

<<营养厨房>>

图书基本信息

书名：<<营养厨房>>

13位ISBN编号：9787505718357

10位ISBN编号：7505718355

出版时间：2002-10

出版时间：中国友谊出版公司

作者：郑振鸿

页数：436

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>

## <<营养厨房>>

### 内容概要

每个家庭都有自己的厨房，我们的日常饮食都出自那里。

但是，现代社会还要求我们同时拥有一本健康全面的《营养厨房》。

由台湾著名营养学家撰写、风靡宝岛的本书正是我们梦寐以求的“理想厨房”。

它具有以下特点：  
· 列举日常生活中常见食物的特点、营养万分，完全适合大众家庭的需要；  
· 根据中国传统中医理论，说明各种食物在食疗中的作用，让您吃得明白；  
· 针对不同体质的人群，对食物进行分类，为您提供个性化的服务；  
· 提供全面简单实用的食谱，既营养、又治病，一举两得；  
· 总结饮食生活中的各种“小窍门”，一卷在手、终生受益。

这就是我们的《营养厨房》！

书籍目录

自序第一章 总论第二章 适合一般人的食物（性平） 1.小麦 2.黄豆 3.玉蜀黍 4.黑豆 5.红豆  
6.芝麻 7.花生 8.山药 9.菜花 10.金针菜 11.胡萝卜 12.番薯（白薯） 13.甜椒（青椒） 14.  
菜豆（四季豆） 15.茼蒿菜 16.高丽菜 17.黑木耳 18.香菇 19.金针菇 20.芋头 21.白木耳 22.橄  
榄 23.李 24.葡萄 25.凤梨 26.枇杷 27.苹果 28.杨桃 29.木瓜 30.柠檬 31.桑椹 32.甘蔗 33.白  
果.....第三章 适合热性体质的食物第四章 适合寒性体质的食物第五章 适合偏寒体质的食物第六  
章 适合偏热体质的食物附录：

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>