

<<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>