<<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
 苤蓝
 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(荞头)
 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
 荠菜
 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