第一图书网, tushu007.com

<<家庭饮食营养全书>>

图书基本信息

书名：<<家庭饮食营养全书>>

13位ISBN编号：9787501956630

10位ISBN编号：7501956634

出版时间：2007-1

出版时间：中国轻工业出版社

作者：黄斌 主编，汉竹 编著

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

第一图书网, tushu007.com

<<家庭饮食营养全书>>

内容概要

一直以来都非常关注营养健康方面的知识和动态，特别是有关家庭饮食营养方面的。
无论是作为图书出版业的从业人员，抑或是一个普通的要吃要喝的人，又或是出于对饮食喜好的私心，都非常希望能编写一本这样的书： 通俗易懂，摒弃高深的专业术语；亲切简单，如同厨房惯用的油盐酱醋。
内容全面详实，一书在手，营养健康美味全有，父母、子女、爱人各得所需，一日三餐、四季调养、食疗进补一网打尽。
体贴关怀，大病小情、疗疾养生，——兼顾。
不仅网罗当今世界最健康的食物，更将众多科学的烹调方法、几百款美味健康的食谱细细展示。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

黄斌，男，现为北京中医药大学副教授，主讲中药学，中成药学和本草文献学等课程，1984年即入中国中医研究院，主要从事本草文献、本草考证研究。
1997年起，转入中医药教学领域。
拥有20年的临床、科研与教学实践经验，期间曾发表学术论文30余篇，出版论著8部。

多年来，

第一图书网, tushu007.com

<<家庭饮食营养全书>>

书籍目录

1 权威机构评出的健康食品和垃圾食品 世卫组织评出的健康食品　十三种最佳蔬菜　　红薯　　卷心菜　　芹菜　　胡萝卜　　芦笋　　菜花（花椰菜）　　茄子　　甜菜　　荠菜　　茎蓝　　金针菇　　雪里蕻　　大白菜　　九种最佳水果　　木瓜　　橘子　　柑子　　草莓　　猕猴桃　　芒果　　杏　　柿子　　西瓜　　三种最佳肉食　　鹅肉　　鸭肉　　鸡肉　我国营养学界推荐的健康食品　　十二种／类健康食品　　大豆（豆浆、豆腐等）　　十字花科蔬菜　　牛奶　　酸奶　　海鱼　　西红柿　　黑木耳　　菌类　　绿茶　　禽蛋蛋白　　胡萝卜　　荠麦　……2 寻找你的最佳营养伴侣3 食物是你最好的医生4 附录

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

插图

第一图书网, tushu007.com

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