第一图书网, tushu007.com

<<最佳食物搭配方案>>

图书基本信息

书名：<<最佳食物搭配方案>>

13位ISBN编号：9787539030111

10位ISBN编号：7539030119

出版时间：2007-2

出版时间：江西科学技术

作者：何计国，车会莲　编著

页数：248

字数：200000

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

<<最佳食物搭配方案>>

内容概要

小食材大功效，8大章重量级展示：清新蔬菜类·缤纷果品类·滋养菌藻类·健康肉禽蛋类·低脂水产类·“食尚”谷豆杂粮类·必需调味品类·滋润饮品类……并详列“优势营养”、“黄金搭配”、“贴心提醒”，指引您的健康饮食！

遵循黄金搭配法则的推荐菜品好组合：滋味超群、营养加倍！

丰富的菜品集群，详细讲解不输大厨的做法、营养如何“锦上添花”，为您勾勒受益终生的营养“版图”！

不可不知的贴士指南：饮食宜忌、选购窍门、料理细节等深具实操性的小段，充实您的饮食智慧系统！

点睛的附录，精选有关饮食的最有价值资讯：外食族如何做到均衡营养、食物的“达芬奇密码”究竟何意，纷繁的食品标志都是什么内涵，维生素、矿物质不再神秘……帮助您更好地享受健康美食和健康人生。

作者简介

何计国，毕业于北京医科大学公共卫生学院，在中国农业大学食品系丛中营养与食品卫生的教学与科研工作近20年。
主讲课程有：《基础营养学》、《临床营养学》、《营养与食品卫生学》、《特殊人群营养学》、《食品安全性评价》。

现负责营养与食品卫生实验室，实验室主要从

<<最佳食物搭配方案>>

书籍目录

前言本书使用说明第一章　蔬菜类　大白菜　油菜　菠菜　芹菜　四季豆　黄豆芽　绿豆芽　　菜花　西兰花　藕　莴笋　芦笋　竹笋　茄子　西红柿　豇豆　韭菜　茼蒿　山药　芋头　魔芋　土豆　白萝卜　胡萝卜　苦瓜　黄瓜　南瓜　冬瓜　丝瓜　黄花菜　洋葱　生菜　青椒第二章　果品类第三章　菌藻类第四章　肉禽蛋类第五章　水产类第六章　谷豆杂粮类第七章　调味品类第八章　饮品类附录

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