

<<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、料理细节等深具操作性的小段，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。

<<最佳食物搭配方案>>

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

<<最佳食物搭配方案>>

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>