第一图书网, tushu007.com

<<营养健康快车>>

图书基本信息

书名：<<营养健康快车>>

13位ISBN编号：9787810793551

10位ISBN编号：7810793551

出版时间：2004-1

出版时间：暨南大学出版社

作者：颜素珠

页数：265

字数：180000

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

<<营养健康快车>>

内容概要

你知道蔬菜有多少营养吗？
你知道水果有多少营养吗？
你知道杂粮有多少营养吗？
你知道怎样用中药煲汤吗？
现代人很注意如何利用食物来调理自身的健康。
既要想吃，又要会吃，还要吃好，都期望通过科学合理的饮食达到防病、补身和治病的目标。
本书介绍了蔬菜的营养，水里的营养，介绍的蔬菜水里的性味、功能，怎样要、根据自己的体质选择科学合理的膳食。

第一图书网, tushu007.com

<<营养健康快车>>

书籍目录

蔬菜类 前言 大白菜 芥菜 荠菜 萝卜 豇豆 胡萝卜 芹菜 冬瓜 丝瓜 黄瓜 苦瓜 茄 番茄 辣椒 芦笋 洋葱 韭菜 黄花 蒜 马齿苋 菠菜 莴苣 蕹菜 蕨菜 竹笋 茭白水果类 前言 山楂 杏 李 枇杷 苹果 ……中药杂粮、坚果、油脂、藻菌类、茶

第一图书网, tushu007.com

<<营养健康快车>>

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