

《家庭营养金典》

图书基本信息

书名：《家庭营养金典》

13位ISBN编号：9787200066937

10位ISBN编号：7200066931

出版时间：2007-4

出版社：北京出版社

作者：本丛书编委会

页数：250

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《家庭营养金典》

内容概要

《家庭营养金典》中收录了日常生活中常见的食物，从全新的角度切入健康饮食。我们不想向您灌输高深而又枯燥的健康医学理论，而是把大家最关注的健康知识融入日常饮食之中。通过“食性物语”、“食而有道”、“食事求适”和“适可而止”四个栏目分别介绍了每种食物的功效、食用和烹调的技巧、适合和忌用的人群以及适用量，内容简单明了。在“食林广记”栏目中，还特别介绍了一些食物的奇闻逸事，以增进对它们的了解。

《家庭营养金典》

书籍目录

谷物的营养素与饮食健康 蔬菜的营养素与饮食健康 豆类及豆制品、乳制品的营养素与饮食健康 畜肉类、禽蛋类、虫杂类的营养素与饮食健康 水产品的营养素与饮食健康 果品的营养素与饮食健康 调味品、油脂的营养素与饮食健康 饮品的营养素与饮食健康

《家庭营养金典》

精彩短评

- 1、一页只介绍一种食物，就像列举一样，营养素含量，太简单，毫无特点，太浮浅
- 2、第二次买此书，喜欢里面的内容，知道每种食物的含量，还有食物彩图。值得购买！
- 3、这本书的前言理念就是编撰书的目的，也是你选择的理由。我是后面才看的前言，感觉确实如此。如果你喜欢他们的理念，你就买吧。不多了哦。
- 4、每种食物的营养指数很详细。但食物种类不够齐全。
- 5、家庭营养金典这本书是在华联超市买过，觉得不错送人了，这次在当当网再次购买。
- 6、买了两本了，一本送人，一本自己留着，平时看看可以涨很多知识，纸张也特好，强烈推荐给家庭主妇们。
- 7、第二次买，很实用的一本书
- 8、妈妈一直想买的一本书，终于买到了
- 9、第二天就收到书了，书的内容不错
- 10、感觉对家庭生活中的营养有较全面的学习
- 11、书很漂亮,内容也很好,各种常见的食品都有介绍.我是朋友介绍买的，一下买了5本,送给自己的姐姐和好朋友,大家都很喜欢.
- 12、完全是一本食品百科字典，虽有小小的不如意处，但总的来说还不错的哟，推荐一下！
- 13、装帧很精美，手感也很好，图文并茂，特别对于我这样不太认识蔬菜水果的人很实用，知道了很多食物长什么样子，叫什么名字，有哪些营养，每天的限量是多少等等，棒极了！
- 14、这本书的内容跟我想中的要和少一些，里面要是能有各种食物的搭配方法就更好了。
- 15、内容详细有针对性很好。
- 16、此书不错，内容很有针对性，每种食物都配上相应的图片，书中收录日常常见的食物，指导您如果吃得健康。
- 17、让我认识到各种食物的营养之处,每餐能更好地搭配饮食!!早就想买这样的书了!
- 18、书还在
- 19、内容详细，比较有针对性，很好。
- 20、小知识不错
- 21、家庭健康手册必备品
- 22、书挺不错的，好书
- 23、和其他买的几本内容有点重复了。

《家庭营养金典》

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:www.tushu000.com