

# 《家常菜的营养与食疗》

## 图书基本信息

书名：《家常菜的营养与食疗》

13位ISBN编号：9787800897061

10位ISBN编号：7800897060

出版时间：1997-1

出版社：中国中医药出版社

作者：欧阳文

页数：470

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](http://www.tushu000.com)

# 《家常菜的营养与食疗》

## 内容概要

饮食营养是保证健康的基本条件，注意饮食营养，就可以使婴儿正常生长，青少年发育良好，正常人保持健康，老年人益寿延年，病人早日康复。

但是，有许多人对哪种菜更适合自己的与家人的身体状况，哪种菜有什么营养，如何保存营养等，还不十分清楚。为此，我们特意编写了本书，除了说明某种菜所含的营养素及经合理的烹调方法，便可以得到应有的营养成分外，还针对不同生理状况的人，提供了合适的食谱。

本书对不同年龄、不同工作需要的营养、热能都有简明扼要的介绍。是一部集营养与保健的科普读物，适用于家庭、托儿所、医院、学校、工厂、部队人员等阅读。

# 《家常菜的营养与食疗》

## 书籍目录

第一篇 饮食营养与合理烹调 第一章 食物营养对人体的功用 一、饮食营养与人体的关系 1.营养与孕妇和胎儿的关系 2.合理的营养能促进儿童生长发育 3.良好的营养可提高劳动效能 4.注意营养能健康长寿 5.改善营养能防治疾病 二、食物里所含的主要养分 1.碳水化合物 2.脂肪 3.蛋白质 4.无机盐 5.维生素 第二章 人体需要热量的简易计算 一、什么叫热量 二、热量对于人体的功能 三、每日需要热量的计算方法 四、标准体重的热量最简便计算方法 第三章 食品营养成分和合理烹调方法 一、五谷类 二、蔬菜、水果类 三、乳类、肉类及蛋类 第二篇 烹调方法、营养成分和适用范围 第一章 肉、蛋类 猪肉 牛肉 羊肉 鸡肉 鸭肉 鱼 虾蟹 蛋品 第二章 荤素蔬菜类 第三章 甜食类 第四章 主食类 第五章 婴儿常用营养食品 .....

# 《家常菜的营养与食疗》

## 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](http://www.tushu000.com)