

# 《五谷杂粮》

## 图书基本信息

书名：《五谷杂粮》

13位ISBN编号：9787501947508

10位ISBN编号：7501947503

出版时间：2005-02-01

出版社：中国轻工业出版社

作者：北京瑞雅文化传播有限公司,北京瑞雅文化传播有限公司

页数：96

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)

# 《五谷杂粮》

## 内容概要

稻米，百味之本健康之源；小麦，呵护肾脏拒绝衰老；芝麻，润发驻颜青春宝藏；玉米，黄金作物抗癌尖兵……五谷杂粮——都市饮食新时尚。本书“食材养生堂”系列之一，65款杂粮粮菜品盘点健康。通过吃粗杂粮，保证主食多样化，营养更均衡，对人体健康更有利。

# 《五谷杂粮》

## 书籍目录

五谷杂粮 都市饮食新时尚

什么是五谷杂粮？饭为营养的基础/如何科学地吃五谷杂粮

五谷杂粮所含的营养素

常吃五谷杂粮的几大益处

五谷杂粮的五色理论 色补更健康

潮流健康名词解释

一 稻米 百味之本 健康之源

二 小米 五谷杂粮 小米为先

三 燕麦 增性怡情 自然骄子

四 小麦 心脏护卫 健康首选

.....

附录1 五谷杂粮热量100千卡的相应重量

附录2 五谷杂粮性味分类索引

附录3 日常食物热量参考表

# 《五谷杂粮》

## 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)