

《营养保健粥谱》

图书基本信息

书名：《营养保健粥谱》

13位ISBN编号：9787504829634

10位ISBN编号：7504829633

出版时间：2001-2

出版社：农村读物出版社

作者：王廉

页数：374

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

《营养保健粥谱》

内容概要

《营养保健粥谱》一书，是作为家庭科普读物供用的。本书汲及烹制、营养、药用价值“三足鼎立”的科普知识，它包括现代营养学新观念，祖国传统中医药学基础知识（有些药膳粥需在医生指导下食用）和烹调制作技法，特别是药膳粥谱制作及营养健身常识等方面的内容。为了增强实用性，本书从不同年龄段上作了针对性的叙述，还从健康饮食的实际需要上作大概分类，以备各取所需时参考。

书籍目录

前言

古代食粥诗二首

数粥行

食粥诗

主要食物的营养

一、谷类的营养

(一)稻谷

(二)麦

(三)玉米

(四)高粱米

(五)小米

(六)莠麦

(七)荞麦

二、薯类的营养

(一)马铃薯

(二)甘薯

(三)木薯

(四)凉薯

《营养保健粥谱》

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