

<<免疫养生馆>>

图书基本信息

书名：<<免疫养生馆>>

13位ISBN编号：9787538430608

10位ISBN编号：7538430601

出版时间：2005-1

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：唐码 编

页数：96

字数：80000

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>

<<免疫养生馆>>

内容概要

三分靠吃，七分靠养，营养成分正效、负效、增效、减效和无效，吃对了才有效，58种五谷杂粮养生营养定量分析，存宜去忌，食事求适。

书籍目录

一、谷物制品的营养价值与保健作用 米饭 米粥 米粉 粽子(元宵、年糕) 面粉(包子、饺子、馄饨)
) 挂面 切面 馒头 花卷 烙饼 烧饼 油条 方便面 面包 燕麦面(燕麦片) 玉米面(玉米片) 汉堡包(热狗)
三明治 比萨饼二、豆、乳制品的营养价值与保健作用 豆腐 腐竹 腐乳 豆浆豆沙 粉丝 牛奶 全脂速
溶奶粉 酸奶 黄油 奶酪三、蔬菜制品的营养价值与保健作用 番茄酱 藕粉 团粉 炸薯片(炸薯条) 酱黄
瓜 笋干(玉米片) 酸菜 糖蒜 榨菜四、水果制品的营养价值与保健作用 水果罐头 果酱 葡萄干 果脯蜜
饴 山楂片(果丹皮) 柿饼五、水产制品的营养价值与保健作用 鲍鱼干 海参干 干贝 鱿鱼干六、
肉、蛋制品的营养价值与保健作用七、饮品的营养价值与保健作用八、糖类的营养价值与保健作用九
、附录

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>