

# 完全营养手册



[完全营养手册\\_下载链接1](#)

著者:中国烹饪协会美食营养专业委员会

出版者:北京出版社

出版时间:2004-07

装帧:铜版纸彩印平装

isbn:9787200054057

如今，“吃什么”的重要性已不具有决定意义。在丰富的食物面前，我们的选择余地前

所未有地开阔，甚至，甚至有了不知该如何选择的烦恼，人们所关心的不再是“今天你吃了没有”或者“今天你吃什么”，而是“今天你怎么吃”。于是，“如何吃”开始成为新的时尚潮流。均衡、合理的饮食可以确保我们拥有一个健康的身体，同时也日益成为我们文明程度的一个标志。适当的饮食调理还能对身体的种种不适和潜在疾病起到辅助治疗的作用，有时可能比药物更有效。现代人的饮食追求，不仅仅是吃得舒服，更要吃得健康，吃得明白。

《完全营养手册》就是一本指导您如何最大限度地吃得健康，吃得明白的书。书中收录了日常生活中常见的食物元素，从全新的角度切入健康。我们不想向您灌输高深而又枯燥的健康医学理论，我们只把人们最关注的健康知识融入日常饮食。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，简单而明了。在食林广记栏目中，还特别介绍了关于该食物的奇闻逸事，以加深人们对其功效的理解。我们也不想提供食物配比方案来限制您的选择，我们相信您有足够的智慧来搭配自己的饮食，是一个成熟的食物配比DIY者，我们只为您提供细致的食物营养成分，人体营养生化正常值，正常人每日所需营养素供给量的数据表格，在您需要的

时候，尽可以仔细查阅。同时，几乎每种食物配有相应的精美图片，使您可以按图索骥，有效地进行食物配比选择。在这里，我们充分尊重您的自由，让您参考书中的资讯，充分享受食物配比DIY的乐趣，让您通过自己的食物配比创意，吃得更健康，吃得更明白。

作者介绍:

目录: 谷物的营养元素与饮食健康

谷物类

大米

小麦

玉米

小米

糯米

黑米

燕麦（麦片）

薏米

芡实

荞麦

蔬菜的营养元素与饮食健康

根茎类

萝卜

胡萝卜

土豆

红薯

山药

莲藕

荸荠

.....

• • • • • (收起)

[完全营养手册\\_下载链接1](#)

标签

营养保健

食物常识

速食

专业

评论

我想能更健康些

-----  
没事翻翻，权当查字典了~

-----  
mama喜欢

-----  
[完全营养手册\\_下载链接1](#)

书评

-----  
[完全营养手册\\_下载链接1](#)