

家庭常用食物的营养成分及功效



[家庭常用食物的营养成分及功效 下载链接1](#)

著者:杨一丁

出版者:人民卫生出版社

出版时间:2006-12

装帧:简装本

isbn:9787117077095

吃是人的终生大事，一日三餐，我们生活的每一天，都离不开吃。吃是人们永谈不衰的话题，吃得营养，吃得科学合理，吃得爽口，吃而不厌，吃得心旷神怡，吃得精心倍增，吃出耳聪目明，吃出乌发童颜，吃出健康益寿延年。

本书将日常生活中常用食物进行了归类讲解，如：谷物类、豆类、蛋类、蔬菜类、水果类、干果类、水产类和肉类、饮品类、调味品及各种油类等290余种食用品种，并将其所具有的功效、预防疾病的特性、基本营养成分、食物便的制作方法和养生保健小验方、进行通俗实用的讲解，让人们吃得明白，吃出乐趣，吃出健康，以达到合理膳食，驱病强身，延年益寿目的。

作者介绍:

目录:

标签

养生

健康

中国

评论

09年借过的书。

书评