

一本书看懂营养学



[一本书看懂营养学_下载链接1](#)

著者:默草

出版者:新世界

出版时间:2010-5

装帧:

isbn:9787510409127

《一本书看懂营养学(经典读本)》内容简介：你了解自己的体质吗？你知道哪些食物适合自己吗？没有不好的食物，只有不合理的膳食。每个人都需要知道食物里的秘密，了解食物的性味归经及功用，在合适的时间，吃合适的食物。

《一本书看懂营养学(经典读本)》从科学的角度着重介绍了常用食物的营养功效、能量，家常菜搭配中的常见错误，不同人群饮食宜忌，常见病患者因注意的饮食宜忌；内容科学、实用，让您轻松组出饮食的黄金搭档，做自己的家庭营养师。

作者介绍:

目录: Part 1
谷物篇稻米小麦大麦玉米玉米笋小米高粱薏米黄米青稞燕麦莜麦荞麦芡实芝麻 Part 2
豆类篇大豆毛豆黑大豆红豆扁豆绿豆青豆四季豆蚕豆豌豆豇豆上豆黄豆芽绿豆芽豆腐豆浆

莠蒿 萝卜 西葫芦 菜花 白菜 青菜 卷心菜 韭菜 菜笋 韭山菜 黄药芋 芹芋 菜头 菠薐 菜薹 芦笋 芋头 油南芥 菜瓜 生冬瓜 菜瓜 洋瓜 葱瓜 茄藕 茄子 番子菜 茄菱 黄角 瓜角 茭叶 白香 苘椿 紫

5 海藻篇海带紫菜石花菜 Part 6

水果篇
苹果 梨 西瓜 杏 柑 橘 橙 金橘 柚子 桃子 樱桃 杨桃 猕猴桃 葡萄 桂圆 荔枝 番荔枝 菠萝 香蕉 石榴
柿子 芒果 李子 红枣 甘蔗 草莓 山楂 哈密瓜 桑椹 木瓜 无花果 杨梅 罗汉果 椰子 橄榄 火龙果
莲 枇杷 柠檬 Part 7 坚果篇 花生 葵花子 核桃 板栗 南瓜子 西瓜子 榛子 腰果 松子 开心果 白果

Part 8 调料篇姜环辣椒香菜食盐食糖味精食醋酱油胡椒花椒茴香 Part 9

畜肉篇猪肉猪肝猪蹄猪血牛肉羊肉狗肉马肉驴肉兔肉家猫肉骆驼肉 Part 10

禽肉篇鸡肉乌鸡火鸡肉鸭肉鹅肉鹌鹑肉鸽子肉麻雀肉 Part 11

野味篇刺猬肉袋鼠肉蜗牛肉知了肉蝗虫肉蚂蚁肉蚕蛹肉青蛙肉 Part 12

鱼类篇 鲤鱼 苗 白鲢 鱼 鳙 鱼 鲫鱼 武昌鱼 青鱼 鲈鱼 桂鱼 带鱼 平鱼 鲑鱼 沙丁鱼 金枪鱼 鲨鱼 鳗鱼

河豚 鱈鱼 海马 Part 13

贝 虾蟹蛤蚧鲍鱼海蜇海参田螺童鱼鱿鱼乌贼蛙螃蟹虾鳖龟泥鳅鳝鱼淩鸞攀鳌 Part 14

Part 15

饮品篇水咖啡碳酸饮料茶酒葡萄酒红酒啤酒白酒黄酒江米酒 Part 16

奶制品 牛奶 酸牛奶 羊奶 奶酪 牛初乳 Part 17

其他人参何首乌党参西洋参太子参燕窝鹿茸甘草田七当归蜂蜜蜂乳花粉菊花金银花金莲花茉莉花丁香花槐花玫瑰花枸杞

• • • • • (收起)

一本书看懂营养学 下载链接1

标签

营养学

生活

S

评论

基本就一本字典 不建议购买

各种食物资料的复制与拼凑而成的一本书。

罗列

又名食材挑选指南。胖猫说我这是在养生了，25岁的中年危机，吃方便面都料包节制只放一半了。

家庭煮妇入门书

[一本书看懂营养学 下载链接1](#)

书评

此书是各种食物资料的复制与拼凑。
大致翻了翻，并没找到书名所说的营养学在哪里。难道，列出这种食物富含蛋白质那种食物有丰富的维生素便是营养学？
世间万物，就算一卷厕纸一条底裤，都有其用处，何况食物乎？
我该如何安排饮食以帮助身体达到最佳状态？此书并没有提供答案...

[一本书看懂营养学 下载链接1](#)