

《吃对食物不生病》

图书基本信息

书名：《吃对食物不生病》

13位ISBN编号：9787501978922

10位ISBN编号：7501978921

出版时间：2011-1

出版社：轻工

作者：刘桂荣

页数：221

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.tushu111.com

《吃对食物不生病》

内容概要

《吃对食物不生病》

作者简介

刘桂荣，国家高级公共营养师，中国食品工业协会营养指导工作委员会常务理事。

多年从事营养学相关工作，拥有深厚、系统的营养与食品安全专业知识。致力于公共营养与大众膳食健康的研究，并积极从事营养知识普及和大众膳食指导工作。

现就职于中国食品工业协会营养指导工作委员会，并担任北京大学医学部公共营养师培训中心讲师。被中国航天科工集团第四研究院第四总体设计部、北京华为有限公司、中加育辉健康科技有限公司、中视在线国际传媒集团有限公司等企事业单位聘为营养顾问，主要进行营养知识培训、个人营养咨询、营养膳食指导等工作。多年来笔耕不辍，参与编著了《食品安全管理师》等营养专业读物。

《吃对食物不生病》

书籍目录

100种病症饮食自疗验方各类人群健康膳食提示五脏养生健康膳食提示Part 1 米面杂粮 小米 糯米 薏米 大米 黑米 大麦 小麦 荞麦 燕麦 玉米 面条 面包 红薯 芝麻 芋头Part 2 蔬菜菌菇 大白菜 小白菜 菠菜 油菜 苋菜 茼蒿 生菜 圆白菜 菜花 芹菜 青葱 韭菜 香椿 香菜 西红柿 茄子 青椒 洋葱 芥菜 空心菜 黄瓜 苦瓜 豆角 豇豆 豌豆 黄豆芽 绿豆芽 冬瓜 南瓜 丝瓜 竹笋 莴笋 芦笋 西葫芦 山药 土豆 白萝卜 胡萝卜 莲藕 百合 茭白 香菇 草菇 金针菇 平菇 木耳 银耳Part 3 干鲜果品 苹果 梨 香蕉 菠萝 红枣 荔枝 桃子 山楂 葡萄 樱桃 芒果 火龙果 猕猴桃 柠檬 柑橘 草莓 杨梅 西瓜 椰子 香瓜 木瓜 橄榄 甘蔗 核桃 腰果 花生 板栗 松子 杏仁 葵花子 桂圆Part 4 肉禽水产 猪肉 猪肝 牛肉 羊肉 狗肉 牛蛙 兔肉 驴肉 鸡肉 鸭肉 鹅肉 鸽子 乌鸡 鲤鱼 草鱼 鲫鱼 带鱼 泥鳅 黄鳝 鲈鱼 三文鱼 虾 螃蟹 田螺 蛤蜊 甲鱼 鱿鱼 海蜇 海参 海带 紫菜Part 5 豆蛋奶 黄豆 绿豆 黑豆 红豆 豆腐 腐竹 豆浆 鸭蛋 鸡蛋 松花蛋 鹌鹑蛋 牛奶 酸奶Part 6 调味品 葱 生姜 大蒜 大料 辣椒 花椒 胡椒 芥末 咖喱 白糖 红糖 醋 酱油Part 7 中药和饮品 人参 鹿茸 灵芝 枸杞子 阿胶 丹参 薄荷 陈皮 麦冬 黄芪 杜仲 葛根 红茶 绿茶 菊花茶 金银花 蜂蜜 红酒 啤酒 白酒附录：常见食物热量营养成分表

《吃对食物不生病》

章节摘录

插图：

《吃对食物不生病》

编辑推荐

《吃对食物不生病》

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.tushu111.com