

《五谷杂粮使用手册》

图书基本信息

书名：《五谷杂粮使用手册》

13位ISBN编号：9787504853929

10位ISBN编号：7504853925

出版时间：2011-3

出版社：农村读物

作者：刘敏//双福//朱太治

页数：208

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

《五谷杂粮使用手册》

内容概要

《五谷杂粮使用手册(全彩)》主要内容简介：中华民族饮食文化源远流长，“吃”在中国具有博大精深的含义。吃，不仅是吃饱、吃好，更重要的是吃得营养，吃得健康。在我看来，合适的食物好过最好的医药。得知刘敏出书的消息，我感到非常的开心，求学时的她认真好学、责任心强，已给我留下深刻印象。刘敏是一位既认真又很懂得用心的人，如今能把自己的所学、多年的工作经验以及临床实践，积累编汇成册，让更多人知道怎么做，如何吃好、吃得健康，作为老师，同时作为读者，我很欣慰，因为我了解书的作者，正如常言道，文如其人。翻阅完《五谷杂粮使用手册(全彩)》后，我感觉到这将是她今后很多好书中的第一本。当你面对种类繁多的五谷杂粮、五花八门的调料以及功效不同的家庭常备食材时，产生各种困惑是可以理解的。这个时候，手边有《五谷杂粮使用手册(全彩)》，就如同你身边出现一位很懂专业的朋友，也如同你有一位真诚的饮食顾问，能够为你释疑解惑。我会一直关注刘敏，希望她从这套图书开始，展现才华，继续新作，将自己的专业知识、实践经验与生活心得，更多地与读者分享。

《五谷杂粮使用手册》

作者简介

高级烹调技师，主编《经典家常菜1000样》、“食品安全进厨房”系列、“时尚美食街”系列等多部美食丛书。

刘敏，山东省青岛疗养院专职营养师，青岛大学医学院医学营养学研究所研究生毕业。曾主编、参编《老年人膳食指导手册》、《营养成就健康1.营养防病》等营养学专著，深受读者好评。

《五谷杂粮使用手册》

书籍目录

推荐序第1章 营养丰富，如数家珍——五谷杂粮概述忆往昔，看今朝，五谷杂粮的种类与范围科学食用五谷杂粮指南五谷杂粮的营养特点和养生疗效第2章 平衡膳食，如获至宝——五谷类使用指南大米大麦高粱黑米黄米糯米芡实青稞荞麦小米小麦玉米燕麦薏米紫米第3章 调理肠胃，如鱼得水——薯豆类使用指南扁豆蚕豆腐红豆红薯黄豆黑豆花豆豇豆绿豆马铃薯青豆山药豌豆芋头芸豆第4章 延年益寿，如沐春风——其他杂粮使用指南白果百合板栗荸荠茯苓桂圆枸杞子红枣黑枣花生核桃葵花子莲子菱角南瓜子松子杏仁香榧子腰果芝麻榛子第5章 修身养性，健康加分——吃五谷杂粮的学问五谷杂粮的结构和营养成分合理食谷，确保健康关于五谷杂粮的营养误区四季分别吃哪些五谷杂粮最健康不同人群五谷杂粮食用提示防治不同病症五谷杂粮食用提示附录五谷杂粮中英文对照表五谷杂粮诗词小集锦《中国居民膳食指南》(2007年)《中国居民膳食宝塔》常用五谷杂粮相宜速查表索引推荐美食菜肴速查

《五谷杂粮使用手册》

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