

图书基本信息

书名：《生活百科》

13位ISBN编号：9787806007204

10位ISBN编号：7806007202

出版时间：2003-1

出版社：京华出版社

作者：霍志英,杨玉岭

页数：437

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

内容概要

根据蔬菜营养价值的高低，可把蔬菜分为甲乙丙丁四类。绿叶蔬菜基本上属于甲类蔬菜；像小白菜、油菜、菠菜、空心菜、芥菜等。这类蔬菜的优点是含有较多的维生素C、维生素B2、胡萝卜素及钙、铁等成分。乙类蔬菜也含较多的上述营养成分，不过次于甲类，如胡萝卜、大葱、芹菜、番茄、大白菜、黄豆芽等。丙类蔬菜含维生素C，淀粉较多，像土豆、芋头等。丁类蔬菜是指维生素较少的一些茎类和瓜果类蔬菜，像茼蒿、西葫芦、丝瓜等。

选食蔬菜，应坚持营养第一，兼顾口味，各种蔬菜搭配食用，品种越多越好。

书籍目录

序言 郑奎飞：敲响未来之门第一篇 开创心志复活成功学流派一、心志复活成功横空出世二、心志复活成功学五形魔方三、心志掌控人生四、激情成就梦想五、惊涛骇浪的顽石六、九天揽月的云梯七、驶向成功的地铁八、宰相肚里能撑船九、影响力就是领导力十、沟通无极限十一、大业不忘小节十二、执行，不让心志落空十三、打造团队精神的巨舰十四、智谋生产价值力十五、超越自我 追求卓越十六、北大精神的力量十七、温州人的精神十八、戴尔·卡耐基的美国成功学与郑奎飞的中国成功学十九、陈安之的超级成功学与郑奎飞的独特成功学二十、李开复的“做最好的自己”与郑奎飞的“心志复活成功学”第二篇 倡导启动人类第四大科学计划一、郑奎飞与人类第四大科学计划二、郑奎飞的人体冷冻复活理论三、郑奎飞：特立独行 开创永生四、郑奎飞与王大珩对话五、郑奎飞与邹承鲁对话六、郑奎飞与高恩蓝对话七、郑奎飞与今琼上平对话八、郑奎飞的“复活”学说九、郑奎飞：生命文化的执著流布与激扬十、郑奎飞：伟大的创举还是梦想十一、郑奎飞：你想永生吗？十二、与郑硅飞的灵信碰撞……第三篇 创立经济学说和世界统一货币理论第四篇 演绎中国网络新的商业神话第五篇 关于荣获诺贝尔奖的大讨论

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