

# 《中老年营养食谱手册》

## 图书基本信息

书名：《中老年营养食谱手册》

13位ISBN编号：9787532604258

10位ISBN编号：753260425X

出版时间：1998-05

出版社：上海辞书出版社

作者：于守洋,等

页数：776

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](http://www.tushu111.com)

## 书籍目录

- 目录
- 前言
- 凡例
- 总则
- 45 ~ 59岁
  - 东北地区
    - 春季
    - 夏季
    - 秋季
    - 冬季
  - 京津地区
    - 春季
    - 夏季
    - 秋季
    - 冬季
  - 西北地区
    - 春季
    - 夏季
    - 秋季
    - 冬季
  - 江浙地区
    - 春季
    - 夏季
    - 秋季
    - 冬季
  - 两湖地区
    - 春季
    - 夏季
    - 秋季
    - 冬季
  - 广东地区
    - 春季
    - 夏季
    - 秋季
    - 冬季
  - 四川地区
    - 春季
    - 夏季
    - 秋季
    - 冬季
- 60 ~ 69岁
  - 东北地区
  - 春季
  - 夏季
  - 秋季
  - 冬季
  - 京津地区

# 《中老年营养食谱手册》

春季  
夏季  
秋季  
冬季  
西北地区  
春季  
夏季  
秋季  
冬季  
江浙地区  
春季  
夏季  
秋季  
冬季  
两湖地区  
春季  
夏季  
秋季  
冬季  
广东地区  
春季  
夏季  
秋季  
冬季  
四川地区  
春季  
夏季  
秋季  
冬季  
70岁以上  
东北地区  
春季  
夏季  
秋季  
冬季  
京津地区  
春季  
夏季  
秋季  
冬季  
西北地区  
春季  
夏季  
秋季  
冬季  
江浙地区  
春季  
夏季  
秋季

# 《中老年营养食谱手册》

冬季

两湖地区

春季

夏季

秋季

冬季

广东地区

春季

夏季

秋季

冬季

四川地区

春季

夏季

秋季

冬季

附录

一、中国居民膳食指南

二、食物蛋白质含量代换表

三、营养素功用及其主要食物来源

四 中国中老年人的身高、体重调查值

# 《中老年营养食谱手册》

## 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](http://www.tushu111.com)