

《杂粮野菜》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2005年02月01日

开本：

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787503839535

内容简介

随着人们生活水平的不断提高，食用精米、精面的人越来越多，长此以往，不少人出现了诸如高血压、高血脂、动脉硬化、糖尿病等现代“富贵”病症。人们的食物是多样的。好吃、爱吃的食物，未必营养丰富；而口感较差，不常登大雅之堂的一些食物，往往含有较为丰富的营养价值。

本书主要介绍了多种具有独特风味、营养价值丰富的杂粮和野菜品种，为日常饮食中营养的摄入提供了更多的选择。告诉人们杂粮野菜的营养价值及制作方法，目的在于提高人们的生活质量，以达健康长寿之目的。

目录

前言

第一章 杂粮的营养价值及食用

第一节 小米

第二节 花生

第三节 玉米

第四节 黄米

第五节 荞麦

第六节 莜麦

第七节 燕麦

第八节 灿米

第九节 黑米

第十节 薏米

第十一节 高粱

第十二节 大麦

第十三节 青稞

第十四节 绿豆

第十五节 红小豆

第十六节 黄豆

第十七节 黑豆

第十八节 芸豆

第十九节 蚕豆

第二十节 土豆

第二十一节 山药

第二十二节 甘薯

第二十三节 芋头

第二章 野菜的营养价值及食用

参考文献

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