第一图书网, tushu007.com

<<吃对你的家常菜>>

图书基本信息

书名：<<吃对你的家常菜>>

13位ISBN编号：9787122170606

10位ISBN编号：7122170608

出版时间：2013-7-1

出版时间：化学工业出版社

作者：范志红

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：http://www.tushu007.com

<<吃对你的家常菜>>

内容概要

吃对家常菜，全家更健康！
　　本书首次推出中国农业大学范志红教授的100多道私房家常菜谱。
全书针对老年人、男人、女人、孩子以及上班族等特殊人群，分别根据其体质状况提出对应的饮食方案，并推荐最健康营养美味的家常菜谱。
对每种菜谱均配精美彩色大图，详细营养解析，细致的步骤指导更方便。
书中还附有范老师私房厨房小窍门，让您使用更方便。
　　书后贴心编排食材索引目录，让您根据家中食材，轻松选做健康菜！
跟着范老师，一起吃出健康，吃出美味！

作者简介

国最具人气、出镜率最高的饮食营养专家；　　中国农业大学食品学院营养与食品安全系副教授，食品科学博士。
中国营养学会理事，健康促进与教育协会理事，中国烹饪协会美食营养委员会副秘书长，中国食品科技协会高级会员，营养科普工作委员会委员、中国营养膳食推广工程专家顾问团顾问、中国酒店协会美食营养顾问，中央文明办、卫生部开展的全国相约健康社区行巡讲专家。
《健康时报》、《健康之友》、《好主妇》等十多家报刊杂志的特约专家作者。
　　范老师的搜狐个人博客“原创营养信息”点击率达2300万；　　博客共有900余篇知识性、趣味性很高的原创科普文章，使她拥有大批粉丝；获得第二届全国科学博客大奖。
因其在健康科普领域的卓越贡献，被提名为“2011年度公众最喜爱科学传播人”，获得2012年“首都劳动奖章”、2012新浪健康中国年度盛典“公立力量.最具网络人气专家奖”。

<<吃对你的家常菜>>

书籍目录

第1章 给全家人的健康三餐
早餐这样吃最健康营养……2
中式豆浆菜包套餐……4
全麦杏仁三明治套餐……6
土豆肉菜套餐……8
豪华自助早餐……10
晚餐怎么吃，身体最买账？
……12
燕麦枣肉豆浆+黑芝麻腰果菠菜+蒸藕丁……14
牛奶蛋羹+酸奶+什锦水果……16
凉拌海芽菜+生鱼片+大拌菜+燕麦大米粥……18
芝麻酱拌莴笋花+什锦炒大麦+清炖乌鸡菌汤…20
美味便当的健康原则……22
红烧牛肉便当……26
香浓蛋奶素便当……28

第一图书网, tushu007.com

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:http://www.tushu007.com