

<<考生营养食谱>>

图书基本信息

书名：<<考生营养食谱>>

13位ISBN编号：9787212016814

10位ISBN编号：7212016810

出版时间：2000-3

出版时间：安徽人民出版社

作者：高溥超 主编

页数：361

字数：274000

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>

<<考生营养食谱>>

内容概要

中国菜肴与主食既是营养丰富的食品，又是绚丽多彩的艺术品，它可以直接给人们以物质和精神的享受。

讲究饮食营养平衡，提高食物烹饪技术，是改善生活、增进营养与增强人体素质的重要手段。

学生是祖国的未来，是21世纪的主人。

增强考生体质，搞好他们的饮食营养调配，是每一位考生家长的愿望。

本书是《全家欢爱心套餐》系列之一。

考生及家长应合理地利用不同种类食物中的蛋白质、维生素、糖类、脂肪等营养物质，以供机体的代谢。

因为，各类食物中所含的蛋白质、维生素、糖类、脂肪等差别很大。

如肉类、蛋类、乳品类有较丰富的优质蛋白，但多缺乏维生素C；蔬菜中含有丰富的维生素C，而蛋白质的含量甚微。

本书适合广大考生的家长所用。

<<考生营养食谱>>

书籍目录

营养菜肴 益智健脑 糖醋桂鱼 豆瓣鲤鱼 清蒸鲫鱼 炆锅鲤鱼 干烧（鱼回）鱼
 烤平鱼 脆皮鲳鱼 清炖草鱼 红烧白鲢 锅*青鱼 松仁鱼片 香菇烧鱼块 清炒鱼片
 奶汁鳗鱼 椰味竹鱼 桂圆春水鱼 红烧鲢鱼 清蒸乌子鱼 砂锅鲈鱼 黄芪炖鳊
 鱼 枣仁鲚鱼 归芪婆子鱼 番茄桂鱼 焖（鱼段）虎鱼 松虎黄鱼 干炸带鱼 果汁鱼片
 葱辣鱼块 醋溜鱼卷 三丝红蒸鱼 砂锅鲥鱼 养气益血 强身健体 健脾开胃营养主食 益智健脑 健
 脾开胃附录一：常见食物的主要营养成分表附录二：主要参考书目

<<考生营养食谱>>

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>