第一图书网, tushu007.com

<<2006健康美食效率手册>>

图书基本信息

书名：<<2006健康美食效率手册>>

13位ISBN编号：9787501950454

10位ISBN编号：7501950458

出版时间：2005-10

出版时间：轻工业出版社

作者：现代人编写组

字数：200000

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

内容概要

本手册入选了365道家常菜肴，既是一本工作生活备忘录，又是一本健康美食菜谱。
　当你拥有这本手册，便能轻轻松松做美味，健健康康品佳肴！
纵观全书：每日变化，皆有文章。
为顺应人体不同季节的生活健康需求，亦有不同季节饮食相对应：冬季多煲汤炖补、夏季多凉菜甜品。
每逢节气节日，还有专门菜谱奉上：大年三十的饺子、正月十五的元宵、端午节的粽子、中秋夜的月饼……以及节日来历、节气养生、习俗食俗，逐一道来，让你在吕尝当今食品的同时，又领略到中国传统饮食文化与食俗的无穷魅力！
　在特殊日子里没有忘温馨提示：情人节莫错过浪漫，儿童节别忽略孩子，父亲节给父亲一份惊喜，母亲节送母亲一片孝心……让每天忙碌的你，不会因一时疏忽而忘了生活中的重要日子！
　最后，在手册的附录部分还为你提供了美食网站及美食栏目概览、名店名菜指南、饮食搭配禁忌、烹饪小窍门等餐饮知识，使手册成为方便易查的健康营养小贴士，亦 是本随身携带的美食地图！

作者简介

现代人编写组充分利用轻工业出版社多年来拥有的美食菜谱资源，整合了以往出版发行的数十本大众菜谱内容，汇集编写了这本效率手册中的菜谱部分，这部分内容的作者都是营养专家、烹饪名厨，在营养、美食方面具有权威性。

书籍目录

1、 菜品随四季节令变化而变化： 本手册在菜品的安排上，兼顾一年四季以及二十四节令的变化，不同季节有适合不同季节的饮食，如冬季多煲汤炖补、夏季多凉菜甜品……特殊的节令和节日还有专门的菜谱奉上，让读者在品尝应季应节食品的同时，还能了解到相关的节令、节日饮食文化。
2、特别日子的温馨叮嘱： 在每一个特殊的节日（比如父亲节、母亲节、情人节、儿童节……），都有一个温馨、适时的提醒，让每天忙碌于工作和琐事的人们，不会因一时的疏忽忘记了重要的日子，给家人和朋友带来周到的关怀。
3、 知识性和实用性相结合： 在不同的节日和节令，都有这个节日、节令的来历，以及相关的文化风俗等介绍，让读者在使用的同时，还能得到不少历史知识、文化知识、民俗知识。
4、 服务周到，实用性强： 本手册在附录部分提供了： ①美食网站美食栏目概览 ②北京名店名菜指南 ③饮食搭配禁忌 ④烹饪小窍门最大限度地增加读者的餐饮知识，让手册不仅成为使用者的备忘录，还成为人们的美食菜谱、日常生活的小贴士、出门下馆子的指南。

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