第一图书网, tushu007.com

<<健康家常菜1000样>>

图书基本信息

书名：<<健康家常菜1000样>>

13位ISBN编号：9787538423167

10位ISBN编号：7538423168

出版时间：2005-1

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：张恩来

页数：430

字数：386000

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

蔬菜和水果不仅色泽艳丽、口味适宜，而且营养丰富，是营养物质的“绿色宝库”。
它是饮食结构中的重要组成部分，每个家庭和个人，几乎每天都离不开它们，我们赖以维持生命的多种维生素及各种矿物质，主要来自蔬菜、水果等食物。
它对调节人体的酸碱平衡及新陈代谢等有着重要的作用。
　目前我们的日常膳食已从粗茶淡饭的温饱型，转化为讲究营养的保健型。
由于长期以来饮食结构的不合理，患有心血管、高血压、高血脂、肥胖症和其他疾病的患者越来越多，而且趋于年轻化，这些疾病严重威胁着人们的健康，为此饮食的作用不仅仅在于维持生命，还要有预防和辅助治疗疾病的作用，而日常生活中常见的果品蔬菜有很高的食用和药用价值，更加受到人们的喜欢。
　本书将各种蔬菜、水果、干果系统地分类并整理出来，介绍了原料的营养成分、烹调应用。
　本书在编写过程中从广大家庭主妇和烹饪爱好者的实际需要出发，将烹饪理论和实践操作紧密结合起来，力求科学性和实用性有机结合。
菜肴的编写深浅适度、实用性强，在介绍菜肴的同时，附带有操作关键，使读者能够很迅速的学会菜品的制作，并可融会贯通、举一反三，以掌握烹调的规律。

<<健康家常菜1000样>>

书籍目录

一、绿叶菜 大白菜 油菜 菠菜 芹菜 苋菜 蕨菜 菜薹 茼蒿 香菜 二、豆类菜 豌豆 蚕豆 豇豆 四季豆 扁豆 大豆 黄豆芽 青豆 绿豆 绿豆芽 赤豆三、茄果甘蓝类 番茄 辣椒 茄子 玉米笋 结球甘蓝 花椰菜 西兰花 芥蓝四、食用菌类 香菇 平菇 草菇 蘑菇 猴头菇 木耳 银耳 金针菇 竹荪 发菜 口蘑 五、根菜类 胡萝卜 萝卜 白萝卜 其他萝卜 莴笋 竹笋 芦笋 百合六、果菜类 七、水生菜类 八、薯芋葱蒜类

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