第一图书网, tushu007.com

<<五色健康食谱>>

图书基本信息

书名：<<五色健康食谱>>

13位ISBN编号：9787538426625

10位ISBN编号：7538426620

出版时间：2003年1月1日

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：张胜文

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

健康新概念系列。

本书对洪昭光教授的饮食观：“一、二、三、四、五”和“红、黄、绿、白、黑”作了较为详实的诠释，尤其对后者列举了大量的健康膳食谱，并且在每款菜例的后面都写明了菜肴制作要点和药用价值以及对身体健康的重要意义等。
这样一来，大家就会——清清楚楚看菜谱，明明白白保健康！

第一图书网, tushu007.com

<<五色健康食谱>>

书籍目录

第一篇 健康膳食列举
一 红色食物给人带来愉悦
1 白糖拌西红柿
2 麻酱拌西红柿
3 西红柿拌黄瓜
4 酥炸西红柿
5 木樨柿子
……
二 黄色食物使家庭生活幸福美满
……
三 绿色食物延年益寿老少皆宜
……
四 白色食物降糖降脂健康美丽
……
五 黑色食物滋补清肠润肺心畅
……
第二篇 健康膳食组合
一 春季健康膳食组合
……
二 夏季健康膳食组合
……
三 秋季健康膳食组合
……
四 冬季健康膳食组合
……

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