

<<健康家常菜>>

图书基本信息

书名：<<健康家常菜>>

13位ISBN编号：9787538433678

10位ISBN编号：7538433678

出版时间：2006-10

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：张奔腾

页数：143

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>

<<健康家常菜>>

内容概要

中国人一向都很讲求养生之道，也自有一套独特的理论，“药补不如食补”的观念更是深入人心。然而，如何依据均衡饮食的理论安排好一日三餐？

如何运用“烹调哲学”设定好菜谱？

如何按颜色区分食材，烹调出营养丰富的美味佳肴？

本书将帮您找出答案。

本书选择家庭常用的食材，针对家庭成员的不同需要，精选了366款精美佳肴，集营养、保健、美味于一身，图文并茂，简单易学，为您打开了通往幸福生活的健康之门。

本书集营养、保健、美味于一身，分为“高血压病营养保健菜”、“高脂血症营养保健菜”、“糖尿病营养保健菜”、“痛风营养保健菜”、“防癌营养保健菜”、“减肥营养保健菜”、“美容养颜营养保健菜”、“减压营养保健菜”、“婴幼儿营养保健菜”、“孕产妇营养保健菜”、“中老年营养保健菜”、“五色营养保健菜”等十二类366款佳肴。

图文并茂，简单易学，经济实用，与健康人生相应相随，是现代烹饪学的创新和尝试。

<<健康家常菜>>

作者简介

张奔腾，国际印证行政总厨，中国烹钎大师，饭店与餐饮行业国家一级评委，中国菜创新研究院研究员，中国烹饪协会理事，中国食文化研究会理事，辽宁省餐饮烹饪行业协会副会长，《餐饮科学》杂志专家顾问。

2002年11月被国际饭店与餐饮协会和中国饭店协会授予“国际烹饪艺术

<<健康家常菜>>

书籍目录

作者简介前言1 高血压病——营养保健菜 韭菜炒虾仁 木耳炒胡萝卜 海参干贝汤 益血花菇汤
 海蛰淡菜汤 鲍汁扣辽参 芦笋扒香菇 南瓜蜜百合 香菇鸡脚汤 五味降压汤 凉拌茼蒿 三鲜降
 压汤 大枣芹菜汤 西红柿炖老板鱼 香菇鸡汤 胡萝卜无花果汤 黄豆拌海带 木耳萝卜炖肉 炸
 洋葱 芹香爆虾干 荠菜香干 瘦肉烧西芹 炒素什锦 老醋泡三脆 蜜汁苦瓜卷 洋葱咖喱鸡 虾
 皮紫菜汤2 高脂血症——营养保健菜 海米烧冬瓜 红花炖鲫鱼 双冬菜心 海带炖鹌鹑 肉丝拌黄
 瓜海蛰 山楂炒羊肉 花生仁拌芹菜 黑豆乌鸡汤 上汤木耳菜 椒油菜花 海带炒莴笋 酸辣冰海
 藻 春笋虾仁 海带丝瓜汤 肉丁炒黄瓜 三色豆腐羹 魔芋烧鸭 芦笋扒海参 五味双鲜 香菇木
 耳豆腐汤 竹笋香菇汤 丹参蒸乌鸡 百合芦笋汤 海带木耳肉汤 紫菜黄瓜汤 木耳炒白菜 山楂
 炒猪腰3 糖尿病——营养保健菜 草菇虾仁 成都素烩 春笋炒鸡胗 菠菜银耳羹 小虾炖南瓜 山
 药枸杞炖乌鸡 魔芋烩豌豆苗 三丝冬瓜卷 海参烧蹄筋 冬菜炒莴笋 三丝炒银芽 麻辣兔丁 醋
 熘山药 番茄炖牛肉 椰子银耳鸡汤 锅煽番茄 生炒苦瓜鳝鱼 上汤浸菠菜 西芹炒百合 野山茵
 烩豆腐 双冬烧兔肉 茄子烧鲍鱼 南瓜田鸡汤 蒜香空心菜 百合南瓜羹 海珍烩青瓜 鹅肝酱烧
 茄子4 痛风——营养保健菜 萝卜三鲜汤 鸡汁娃娃菜 参耳木瓜汤 美味玉米羹 水捞甘蓝 蛋皮
 拌荠菜 红汁黄瓜 海鲜芙蓉蛋 酱烧茄子 红薯姜汤 雪梨瘦肉汤 干贝萝卜汤 椒盐玉米粒 凉
 拌茄泥 奶汁鸡蛋 冬瓜笋丝汤 苦瓜煎蛋 七彩南瓜 虾皮丝瓜汤 蔬菜沙律 奶油鲑鱼南瓜汤
 蔬菜什锦 杏仁蒸蛋 五香酱肉 香蕉百合银耳汤 百合炒甜豆 椿芽烘蛋6 防癌——营养保健菜7 减
 肥——营养保健菜8 美容养颜——营养保健菜9 减压——营养保健菜10 中老年——营养保健菜11 孕产
 妇——营养保健菜12 婴幼儿——营养保健菜13 五色——营养保健菜附录 食物营养成分汇总表

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>