

<<食物合理搭配菜谱食物相宜菜谱>>

图书基本信息

书名：<<食物合理搭配菜谱食物相宜菜谱>>

13位ISBN编号：9787542737595

10位ISBN编号：7542737597

出版时间：2007-8

出版时间：上海科普

作者：陈绪荣主编

页数：176

字数：190000

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>

## <<食物合理搭配菜谱食物相宜菜谱>>

### 内容概要

本书打破以往菜谱类图书简单的菜谱介绍格局，融合了营养学的理论，以养生为宗旨，根据每一种食物不同的功效，全新的诠释了食物的营养价值。

在每一道菜中的“真情提示”和“搭配效果”增加了菜品的实用性，突出了不同食物搭配的特点，并且介绍了各种常见食物的营养价值、保健功效、饮食宜忌等生活常识。

本书所选菜品均疗效确切，制作简单，选材方便，色香味俱全，营养价值高，符合时尚潮流，使读者一看就懂，一学就会。

同时，本书一个最大的特点是内容的两部分采用正反阅读的形式，一部分从疾病治疗上为读者提供食疗方案，另一部分则是从蔬果的合理搭配的角度为读者提供健康养生方案，给读者以“花一本书的钱看两本书”的实惠感。

<<食物合理搭配菜谱食物相宜菜谱>>

作者简介

陈绪荣，国际烹饪大师，中华御厨，中国烹饪大师，国家高级烹饪技师，国家高级公共营养师，现为：国际餐饮协会（IFBA）首席顾问、美食专家俱乐部主席、中华名厨委员会副会长兼秘书长、中国食文化研究会副秘书长、中国民间菜发展研究中心主任、中国饭网顾问、湖北省烹饪协会北

<<食物合理搭配菜谱食物相宜菜谱>>

书籍目录

食物合理搭配菜谱 第一部分 蔬果类合理搭配菜谱 烧四鲜 凉拌翡翠丝 双色烧三冬 七巧聚汇  
猴头菜心 蒜椒烧藕片 地三鲜 青红豆腐干 素什锦 板栗白菜头 洋葱炒土豆 蛋香素鱼翅 六  
六大顺 烤素鳝 宫保百合四季豆 木耳萝卜兰花煲 三宝如意汤 蛋奶番茄汤 第二部分 蔬果与肉  
类搭配菜谱 鸡翅桃仁酥 蛋肉藕夹 芥蓝牛肉 荸荠狮子头 银萝牛腩 橙丝牛柳粒 大吉大利  
苦瓜盅 菇香酿鸡翅 宫保兔肉丁 鱼香茄夹 椰奶鸡块 橄榄煨鸡翅 枸杞子冬瓜炖鸡腿 莲  
子香酥鸭 沙锅老鸭煲 生菜牛肉卷 第三部分 水产品与其他食物搭配食物相宜菜谱

<<食物合理搭配菜谱食物相宜菜谱>>

章节摘录

插图：

<<食物合理搭配菜谱食物相宜菜谱>>

编辑推荐

《食物合理搭配菜谱食物相宜菜谱》所选菜品均疗效确切，制作简单，选材方便，色香味俱全，营养价值高，符合时尚潮流，使读者一看就懂，一学就会。

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>