

<<家常菜精选>>

图书基本信息

书名：<<家常菜精选>>

13位ISBN编号：9787542739506

10位ISBN编号：7542739506

出版时间：2007-11

出版时间：上海科学普及

作者：日知生活编委会

页数：255

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>

<<家常菜精选>>

内容概要

合理营养，不可缺少，健康的身体是我们享受幸福生活的本钱，而营养素又是维持身体健康的物质基础，蛋白质、维生素、膳食纤维、矿物质等，缺了哪一个都不行。

了解这些营养素的食物来源，才能把它们变成可口的美味，变着花样端上自家的餐桌，让家人从此不再因为缺少某种营养素而去吃那些恼人的药丸。

针对所有家庭成员制定均衡的膳食方案，我们有众多的食材可以选择，每一种食材都有自己神奇的功效。

谷类、蔬菜、大豆、菌菇、水果、肉、禽、鱼、奶、蛋，这些食材怎样合理摄入？老人、儿童、准妈妈同工作压力很大的中青年的食谱应该有什么样的区别呢？根据季节的变化食谱应该怎样变化才更营养健康呢？及时了解、解决这些问题，为家中不同年龄段的成员制订种类多样、营养均衡的食谱搭配方案。给每一个亲人做出适合他们的滋补保健菜，在每天的一日三餐中吃出健康来。

饮食健康，从一日三餐做起，用家常的菜，给家人最基本、最有力的健康保障。

吃任何的营养补充剂都不如从家常菜中摄取来得营养健康、可靠。

掌握好家常菜的搭配、烹制技巧，让平常的一日三餐守护家人的身心健康，才是我们给家人最贴心、最实在的关怀。

<<家常菜精选>>

书籍目录

Part 01 全家日常营养食谱至关重要的营养素优质蛋白质红烧肉葱爆羊肉即鱼蒸蛋奶汤鱼头鱼片蒸蛋番茄烧豆腐麻婆豆腐香椿拌黄豆香菇炒板栗生爆盐煎肉鸡丁炒南瓜口水鸡嫩笋三黄鸡柠檬可乐鸡翅黄豆焖鸡翅番茄酱鸡翅蹄香花生浓汤清汁炖羊肉红豆甘薯炖芋香地瓜饼维生素A、D橘子菠萝沙拉牛腩胡萝卜烧豆腐竹鲜蘑胡萝卜毛豆鸡丁丝瓜炒毛豆胡萝卜炖牛腩胡萝卜炒猪肝菠菜炒猪肝韭菜炒鸭肝炒双菇炒空心菜蛋黄蒸豆腐胡萝卜炒果仁B族维生素苦瓜炒肝片芝麻炸里脊菜花三色蛋香椿烘蛋青笋炖猪肚香麻猪肚丝刀豆炒腰花溜腰花糟溜鸭肝洋葱芦笋爆鸡心红枣炖羊心酱汁油菜坚果煲牛腩小米棒糖粥黑米莲蓉包大麦玉米碎粥维生素C三丝莴笋火腿炒油菜蔬菜丝沙拉碧绿笋尖果蔬沙拉橙味酸奶蒜蓉西兰花炆炒西兰花红椒翠丝炒熏干青椒皮蛋珊瑚菜花甜椒炒丝瓜蚝油生菜猕猴桃苹果汁核桃蚝油生菜番茄生菜沙拉维生素E南瓜糙米饭奶油番茄香浓玉米汤松仁玉米鸡蛋炒黄花菜奶油蘑菇汤奶香菠菜凉拌莴笋丝柠檬三文鱼沙拉蒜泥木耳菜膳食纤维西芹炒杏仁三丝芹菜芝麻双丝海带荞麦饼平菇烧豌豆南瓜百合蒸饭燕麦南瓜粥拌土豆丝咖喱土豆土豆烧牛肉矿物质海米烧豆腐清蒸鲳鱼黄瓜雪梨豆奶核桃芝麻粥木瓜蜜奶汁干贝冬瓜汤虾子炆芹菜鸭血木耳汤紫米粥丝瓜鲜干贝清蒸带鱼清蒸鲜贝虾蒜泥蚕豆豆腐皮炒蚕豆甜酒芸豆蚕豆三鲜汤海带豆腐绝配汤脆爽双丝, 翡翠汤鱼香猪肝三口之家日常套香菇油菜鸡蛋番茄汤木樨肉四彩鱼米干炸小黄鱼虾皮紫菜汤辣蛋菜花多味茄泥圆白菜汤咖喱牛肉菜花干炒苦瓜莲藕汤酸甜洋葱腊味饭什锦肉丁腐竹拌菠菜胡萝卜炒牛肉三鲜冬瓜汤桂花窝头焦溜豆腐草菇鸡片汤三代同堂日常套餐香菇鲜虾饭豆豉苦瓜拌绿豆芽鱼肉萝卜煲海米西芹葱爆羊肉鲜蘑丝瓜汤素炒豆苗凉拌豆腐辣白菜炒土豆丝冬笋鸡片葱姜小虾三丝紫菜汤酸辣莲藕老醋花生奶汁白菜鸡丝西兰花糖醋鱼片紫菜豆腐汤里脊丝炒蒜苗均衡营养方案营养早餐胡萝卜拌青笋番茄炆锅面韭菜盒子苹果小米粥金针菇菠菜可丽饼奶香燕麦粥金边白菜小笼蒸包紫菜蛋花汤西芹百合火腿油菜炒饭营养粥杏仁拌三丁椒盐花卷红豆粥蒜蓉烧茄子微波香菇烧麦两口之家日常套餐咖喱鸡块芝麻油菜韭黄带丝汤西式鲜鱼焖饭香辣黄瓜花生沙拉罗宋汤金银饭垫壁奥垒道Part 02 全家日常保健食谱海带排骨汤羊肉萝卜汤猪肝番茄汤肉丝豆腐羹红枣花生粥山药糯米粥兔肉补虚汤干姜红糖粥鸭血豆腐.....Part 03 妈妈宝宝营养保健食谱

<<家常菜精选>>

编辑推荐

用一日三餐来改变您的生活：如何能为家人准备出美味营养的三餐？如何满足家庭成员特殊时期的营养需求？季节的变化对饮食有什么影响？秘开《家常菜精选》，您都可找到答案。

在每一个阳光明媚的日子里，和家人一起买菜、做饭、吃饭，是我们对幸福最基本也是最高的期望吧。

在我们的内心深处，没有什么比家人的健康更让我们挂心的了。

呵护家人的健康，就是呵护自己的幸福。

吃任何的营养补充剂都不如从家常菜中摄取来的营养健康、可靠。

用家常菜，给家人最基本、最有力的健康保障。

《家常菜精选》针对不同家庭成员的营养需求，为您和家人制订出均衡营养食谱。

清晰的章节分类，全书按照全家日常营养食谱、全家日常保健食谱、家庭特殊成员
营养保健
食谱3章10节。

满足不同家庭、不同家庭成员的营养需求。

贴心的营养小提示，

<<家常菜精选>>

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>