第一图书网, tushu007.com

<<家庭营养套餐>>

图书基本信息

书名：<<家庭营养套餐>>

13位ISBN编号：9787542739513

10位ISBN编号：7542739514

出版时间：2007-11

出版时间：上海科学普及

作者：《日知生活》编委

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

《家庭营养套餐》讲健康的饮食，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。

第一图书网, tushu007.com

书籍目录

Part.01　二人世界营养套餐为爱人做一顿饭吧两菜一汤一主食芹菜炒肉丝木耳拦黄瓜白萝卜虾皮汤米饭葱爆羊肉海米冬瓜紫菜黄瓜汤家常饼啤酒炸藕番茄炒鸡蛋玉米冬瓜汤馒头香菇肉片素炒三丝菠菜汤花卷什锦肉丁海米炒黄瓜丝瓜油条汤麻团酱牛肉拍黄瓜芹菜叶粉丝汤家常炸酱面酱鸡翅酸辣洋葱腐竹黄瓜汤鸡蛋炒饭葱花饼蒸肘子酱烧春笋清汤萝卜三菜一汤炒花蛤尖椒小炒肉鱼香番茄豆芽蟹味菇汤辣子肉丁蒜薹木耳菜彩椒炒山药皮蛋青菜粥鸡蛋炒苦瓜五香肉炒泡菜煮毛豆三丝豆苗汤牛肉炒胡萝卜丝拦土豆丝黑木耳炒黄花菜沙茶双丸汤Part.02　三口之家营养套餐Part.03　三代同堂营养套餐Part.04　营养快餐Part.05　周末团圆营养套餐Part.06　节日家宴营养套餐附录

章节摘录

插图：

<<家庭营养套餐>>

编辑推荐

《家庭营养套餐》由上海科学普及出版社出版。
家庭配餐速查宝典怎样科学组合、合理搭配，让自家餐桌上的饭菜既好吃又营养，保证家庭每个成员的营养需求？
不用愁，《家庭营养套餐》就是您的好帮手。
家庭对我们每个人都是不可缺少的。
家人的健康是我们最大的愿望，而饮食是最基本和最重要的保障，给家人做他们爱吃的饭菜吧，这是我们最真切、最细微的关怀和无声的爱的语言。
不管是两口之家、三口之家，还是三代同堂的五口之家，不论是要省事又营养的快餐，还是节假日家人团聚的盛宴，《家庭营养套餐》帮你给家人制订最合理的饮食方案！
体贴讲解：细说原材料、调料准备，周到讲授具体制作方法，文字说明简明易懂，即便是新手下厨，也能轻松照做。
量身定制营养套餐：根据家庭构成设定章节，不论二人世界、三口之家，还是三代同堂的五口之家，均可快速找到为您家量身定制的营养套餐。
精彩菜样展示：图片展示的成品菜，都是大厨的手笔，看起来相当诱人吧。
用心制作达到这样的“色、香、味、形”哦！
不可忽视的小点拨：各式提升厨艺的小锦囊穿插其中，要用心体验。
营养功效大公开：营养功效专门分析，让家人开开心心品尝美食，明明白白补充营养。
举一反三：多种食材，做出多种口味；同样的烹制手法，适用于不同的食材，“举一反三”小栏目教你灵活搭配，巧妙运用，天天饭菜不重样，众口不再难调！
套餐搭配DY：针对您家成员构成，营养师精心设计的膳食组合，为您提供现成的配餐方案。

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