

<<家庭营养套餐600例>>

图书基本信息

书名：<<家庭营养套餐600例>>

13位ISBN编号：9787542742865

10位ISBN编号：7542742868

出版时间：2009-3

出版时间：陈绪荣、《天天家常菜》编委会 上海科学普及出版社 (2009-03出版)

作者：陈绪荣，《天天家常菜》编委会 编

页数：189

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>

<<家庭营养套餐600例>>

前言

风和日丽的周末，和家人一起悠闲地买菜、做饭、吃饭，就是最简单的幸福体验，但这也可能是最高的期望吧。

在我们的内心深处。

没有什么比家人的健康更让我们挂念的了。

呵护家人的健康，就是呵护属于自己的幸福。

合理膳食，必不可少身体健康是我们享受幸福生活的基础，而各种营养素是维持身体健康的物质基础。

蛋白质、维生素、膳食纤维、矿物质等营养素缺一不可。

本书帮您了解它们的食物来源，将它们变成美味佳肴，换着花样端上自家餐桌，让家人从食物中获得每天所需的营养素，让每一个人都精力充沛、活力四射。

因人而异，量身订制均衡膳食方案日常生活中有很多种类的食材可供您选择，每一种食材都有自己独特的保健功效。

谷类、时蔬、菌菇、水果、畜、禽、鱼、奶、蛋，这些食材的丰富营养怎样合理摄入？

老人、儿童、准妈妈以及奋战在工作第一线的中青年，他们的食谱该有怎样的区别？

四季轮回，餐桌上的食谱应该怎样搭配变化才更营养健康？

本书帮您及时了解、解决这些生活中的小问题，为家人量身烹制滋补保健菜，让家人在一日三餐中吃出营养健康来。

饮食健康，从一日三餐做起用最家常的菜肴，让家人吃得开心舒服，并给予家人最强有力的健康保障，是每一位主妇的愿望。

掌握家常菜的搭配及烹制技巧，用平常的一日三餐来守护家人的身心健康，才是我们给予家人最贴心、最实在的关怀。

多花一点心思，多学一点技巧，就能让家人爱上您做的菜，让家人在尽享美味的同时吃出健康好身体！

<<家庭营养套餐600例>>

内容概要

日常生活中有很多种类的食材可供您选择，每种食材都有自己独特的保健功效。

谷类、时蔬、菌菇、水果、畜、禽、鱼、奶、蛋，这些食材的丰富营养怎样合理摄入？

老人、儿童、准妈妈以及奋战在工作第一线的中青年，他们的食谱该有怎样的区别？

四季轮回，餐桌上的食谱应该怎样搭配变化才更营养健康？

本书帮您及时了解、解决这些生活中的小问题，为家人量身烹制滋补保健菜，让家人在一日三餐中吃出营养健康来。

身体健康是我们享受幸福生活的基础，而各种营养素是维持身体健康的物质基础。

蛋白质、维生素、膳食纤维、矿物质等营养素缺一不可。

《家庭营养套餐600例》帮您了解它们的食物来源，将它们变成美味佳肴，换着花样端上自家餐桌，让家人从食物中获得每天所需的营养素，让每一个人都精力充沛、活力四射。

因人而异，量身订制均衡膳食方案。

<<家庭营养套餐600例>>

书籍目录

Part 01 小两口营养套餐 两菜一汤一主食 葱爆羊肉 海米冬瓜 紫菜黄瓜汤 家常饼 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 辣子肉丁 蒜蓉木耳菜 彩椒炒山药 皮蛋青菜粥 三菜一汤 鸡蛋炒苦瓜 五花肉炒泡菜 煮毛豆 三丝豆苗汤 牛肉炒胡萝卜丝 拌土豆丝 黑木耳炒黄花菜 沙茶双丸汤Part 02 温馨三口营养套餐 三菜一汤 枸杞炒肉丝 炒绿豆芽 赛螃蟹 小米红枣粥Part 03 三代同桌营养套餐Part 04 速食也要营养好味Part 05 周末喜相逢营养套餐Part 06 年节家宴营养套餐

<<家庭营养套餐600例>>

章节摘录

插图：

<<家庭营养套餐600例>>

编辑推荐

《家庭营养套餐600例》是《天天家常菜》编委会所编的一本好书。
天天家常菜，天天好味，幸福加倍国际烹饪大师，中华御厨，国家高级公共营养师陈绪荣推荐。
众口不再难调的饮食宝典·为家人制订最合理的饮食方案·365天不重样的美味配餐·一年四季不变的健康关怀

<<家庭营养套餐600例>>

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>