

<<图说生活>>

图书基本信息

书名：<<图说生活>>

13位ISBN编号：9787542749017

10位ISBN编号：7542749013

出版时间：2011-5

出版时间：上海科普

作者：李宁 编

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>

内容概要

粥是中国饮食文化的精粹，它具有调味和平衡膳食的双重作用，可作为日常膳食中主要的食疗佳品。

喜欢精致生活、擅长营养膳食搭配的你，不妨在闲暇时煲一锅营养美味的粥，再配上一道鲜美爽口的小菜，轻松享受一种健康的生活方式。

淡淡的鲜粥配以精致的小菜，不仅能够给人们带来愉悦的心境，还能带来了健康的身心。

鲜粥加小菜，让越来越多的人依恋和痴迷。

美味和健康，其实就是这么简单。

作者简介

李宁

从事临床营养工作20年，致力于营养治疗及咨询、医学专科生及本科生的营养教学、营养学领域的科研以及大众营养宣教等工作。

曾参与《现代临床营养学》、《临床营养治疗学》等多部营养学专著的编写，在国内核心期刊上发表过数篇专业论文。

出版过《婴幼儿营养方案》、《孕产妇营养方案》、《疾病饮食调理》等多部科普作品。

多次在电台、电视台进行科普宣教，并在各种报刊杂志上发表过科普文章数十篇

<<图说生活>>

书籍目录

营养升级好搭档

补钙

推荐

玉米燕麦粥

香干拌核桃丁

推荐

羊骨红枣糯米粥

五香辣毛豆

姜片鸭肉

推荐

荞麦粥

卤鸭翅

凉拌核桃仁黑木耳

推荐

椰汁黑糯米粥

香卤鸭脖

推荐

五色豆子粥

五香鹌鹑蛋

海味什锦菜

推荐

薄荷粥

红油鸡爪

炆海带丝

推荐

红小豆粥

香辣鸭肠

皮蛋拌豆腐

推荐

口蘑香菇鸡肉弹

麻酱扁豆

泡椒鸭掌

推荐

奶香鸡肉粥

凉拌羊肉丝

花生酱拌豆腐

推荐

黑芝麻甜奶粥

五香兰花干

推荐川

胡萝卜小鱼粥

西芹花生

推荐

虾片粥

山椒凤爪

<<图说生活>>

推荐

花生杏仁粥
棒棒鸡丝

推荐

冬瓜豆腐粥
香椿炒鸡蛋
萝卜泡菜

补铁

推荐

胡萝卜猪肝粥
蒜香土豆丝

推荐

香蕉糯米粥
香卤牛筋
肉丝拌粉皮

推荐

山药蛋黄粥
卤猪头肉
芙蓉蛋卷

推荐

草菇鱼片粥
香辣牛肉

推荐

莲藕粥
卤猪肝
糖醋白菜丝

推荐

木瓜西米粥
开胃拌鳝丝
豆腐干拌贡菜

推荐

牛奶燕麦粥
木耳荸荠
脆辣鸡胗

推荐

芹菜肉末粥
醋糖藕片

推荐

鹌鹑胡萝卜粥
凉拌皮蛋鸡肝
橙味蛋黄

.....

健康保健妙组合

防疾祛病巧搭配

附录 1 美味鲜粥制作常识

附录 2 美味小菜制作常

章节摘录

版权页：插图：

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>