第一图书网, tushu007.com

<<考生营养食谱>>

图书基本信息

书名：<<考生营养食谱>>

13位ISBN编号：9787212016814

10位ISBN编号：7212016810

出版时间：2000-3

出版时间：安徽人民出版社

作者：高溥超 主编

页数：361

字数：274000

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

中国菜肴与主食既是营养丰富的食品，又是绚丽多彩的艺术品，它可以直接给人们以物质和精神的享受。
讲究饮食营养平衡，提高食物烹饪技术，是改善生活、增进营养与增强人体素质的重要手段。
学生是祖国的未来，是21世纪的主人。
增强考生体质，搞好他们的饮食营养调配，是每一位考生家长的愿望。
　本书是《全家欢爱心套餐》系列之一。
考生及家长应合理地利用不同种类食物中的蛋白质、维生素、糖类、脂肪等营养物质，以供机体的代谢。
因为，各类食物中所含的蛋白质、维生素、糖类、脂肪等差别很大。
如肉类、蛋类、乳品类有较丰富的优质蛋白，但多缺乏维生素C；蔬菜中含有丰富的维生素C，而蛋白质的含量甚微。
本书适合广大考生的家长所用。

第一图书网, tushu007.com

书籍目录

营养菜肴　益智健脑　　糖醋桂鱼　　豆瓣鲤鱼　　清蒸鲫鱼　　炝锅鲤鱼　　干烧（鱼回）鱼　烤平鱼　　脆皮鲳鱼　　清炖草鱼　　红烧白鲢　　锅*青鱼　松仁鱼片　　香菇烧鱼块　　清炒鱼片　　奶汁鳗鱼　　椰味竹鱼　　桂圆春水鱼　　红烧鲶鱼　　清蒸乌子鱼　　砂锅鲍鱼　　黄芪炖鳊鱼　　枣仁鲚鱼　　归芪婆子鱼　　番茄桂鱼　　焖（鱼段）虎鱼　松虎黄鱼　干炸带鱼　果汁鱼片　葱辣鱼块　醋溜鱼卷　三丝红蒸鱼　砂锅鲥鱼　养气益血　强身健体　健脾开胃营养主食 益智健脑 健脾开胃附录一：常见食物的主要营养成分表附录二：主要参考书目

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