

<<让饮食知识进入你家>>

图书基本信息

书名：<<让饮食知识进入你家>>

13位ISBN编号：9787506430043

10位ISBN编号：7506430045

出版时间：2004-8-1

出版时间：中国纺织出版社

作者：若兰

页数：318

字数：350000

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>

<<让饮食知识进入你家>>

内容概要

生命因健康而快乐。
我们每一个人只拥有一个身体，从出生到死亡我们无法替换。
但是，我们可以选择快乐，可以让身体充满健康活力。
而食物和良好的饮食习惯，正是我们人类延续这一活力的根本。
健康饮食，要从饮食知识上做起。

首先，要选购真正健康的食品，这是本中之本、源中之源。
买回来的米就有问题，谁也没办法用它做出可口的米饭来。
再者，做饭炒菜时要讲究健康与科学，如不要把油烧到油里的营养素变成毒素了再烧菜，那时烧出的菜怎么样也吃不出健康来。
还有，要时刻注意厨房的卫生，不要让自己用心的清洗到头来功亏一篑。
为了使大家能真正地吃出健康，吃出科学，更能吃出美味，我们给大家介绍一些自古流传下来的药膳食谱，大家可以在品尝美味的过程中吃出健康来。
食物能影响人的一生，健康应该从一日三餐开始。
从现在起，每天用上30分钟，读一读这套“健康饮食小百科”，就能在寻常中见瑰宝，告别自己对食物和健康饮食的无知。

<<让饮食知识进入你家>>

书籍目录

第一章 选购食品的窍门 一 选购主食食品的窍门 选购米的窍门 选购挂面的窍门 选购优质面包的窍门 识别新鲜玉米好坏的窍门 选购黑豆的窍门 选购大豆的窍门 选购同芋的窍门 选购薏苡仁的窍门 二 选购干鲜蔬菜的窍门 选购白菜的窍门 选购菠菜的窍门 选购空心菜的窍门 选购笋瓜的窍门 选购番茄的窍门 选购苦菜的窍门 选购丝瓜的窍门 选购冬笋的窍门 选购蒜台的窍门 选购鲜嫩莴笋的窍门 选购大蒜的窍门 选购春笋的窍门 选购冬笋的窍门 选购香椿的窍门 选购蘑菇的窍门 选购黄花菜的窍门 选购香菇的窍门 选购鲜肉的窍门 选购腊肉的窍门 选购肉末的窍门 选购腊肠的窍门 选购香肠的窍门 选购咸肉的窍门 选购酱肉的窍门第二章 厨艺小窍门 第三章 让美味带来健康 第四章 厨房卫生很重要

<<让饮食知识进入你家>>

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>