

<<相宜食物科学搭配营养菜点>>

图书基本信息

书名：<<相宜食物科学搭配营养菜点>>

13位ISBN编号：9787508265599

10位ISBN编号：7508265599

出版时间：2010-12

出版时间：金盾

作者：吴杰 编

页数：260

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>

<<相宜食物科学搭配营养菜点>>

内容概要

由吴杰主编的《相宜食物科学搭配营养菜点》是一本专门介绍相宜食物最佳组合的大众食谱书。

书中根据科学搭配、相宜互补的原则，精心设计制定了一套面向家庭的营养食谱。

全书按原料分为七大类，收入各种菜肴、谷米面食共300余款，并对每款菜点的用料、制法、特点及营养与功效作了具体的讲解。

《相宜食物科学搭配营养菜点》内容翔实，科学实用，面向大众，易懂好学，是现代家庭学习科学用餐、践行健康饮食的好指导、好老师。

<<相宜食物科学搭配营养菜点>>

作者简介

吴杰，大学毕业，著名烹饪讲师，国家高级营养师，国家特一级烹饪名师，中国烹饪职业技能鉴定考评员(国家评委)，曾在全国烹饪大赛中荣获金牌。

多年来专注于食文化的研究及烹饪教学工作，为全国各地培养出一批优秀烹饪人才，并创新设计了数百例风味菜肴及面点。

先后出版了《中国著名菜系精选教材》、《中国南北名点》、《临考学生科学配餐》、《科学营养餐精华》、《滋补禽肉菜》、《香鲜蛋品菜》、《诱人主食》、《养生保健豆制品菜》、《养生保健食用菌菜》、《养生保健水产品菜》、《养生保健畜肉菜》、《养生保健禽蛋菜》、《补肾壮阳调养菜谱》、《补肾滋阴调养菜谱》、《冠心病食疗菜》、《术后病人食疗菜》、《更年期综合征食疗菜》、《气管炎止咳平喘食疗菜》、《女性孕产期食疗食补处方》、《男性保健食疗食补处方》、《儿童生长食疗食补处方》等著作180余部。

<<相宜食物科学搭配营养菜点>>

书籍目录

- 一、蔬菜类
- 二、豆类及豆制品类
- 三、食用菌类
- 四、蛋禽类
- 五、畜肉类
- 六、水产品类
- 七、谷米面食类

<<相宜食物科学搭配营养菜点>>

编辑推荐

为了指导帮助广大读者进行科学合理的膳食调配，防治由于食物搭配不当、营养失衡而引起的高血压、高脂血、高血糖等各种常见病，从而达到健康长寿的目的，吴杰依据现代医学及营养学的基本原理和当今人们的日常饮食实际，专门编写了这本《相宜食物科学搭配营养菜点》，以供广大家庭选用。

《相宜食物科学搭配营养菜点》精选了日常生活中最为常见的食材130多种，按照科学搭配、相宜互补的原则，精心设计制定了一个面向大众的营养食谱。

全书收入菜肴、谷米面食共计300余款，分为蔬菜类、豆类及豆制品类、食用菌类、蛋禽类、畜肉类、水产品类、谷米面食类等七大类。

书中以简洁的文字对每一种食材和与之搭配相宜食材的营养成分、效能，以及多种食料搭配后的效能、搭配的科学原理等，均作了具体的阐述，并对每款菜肴、谷米面食的用料配比、制作方法、成品特点、操作要领等作了详细的介绍。

《相宜食物科学搭配营养菜点》面向大众，易懂好学，集科学性、实用性于一体，相信您将在轻松的阅读中更多地了解食物的营养和功效，了解相宜食物科学搭配组合后对人体的保健作用，并能在愉快的烹饪中与家人共饱口福，收获健康！

<<相宜食物科学搭配营养菜点>>

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>