

<<健康家常菜>>

图书基本信息

书名：<<健康家常菜>>

13位ISBN编号：9787538452624

10位ISBN编号：7538452621

出版时间：2011-6

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：张明亮

页数：191

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>

## <<健康家常菜>>

### 内容概要

由张明亮主编的这本《健康家常菜》着重从健康和家常两方面入手，面向普通家庭，以市场为“风向标”，其选用的原料取材方便，制作过程简单易行，可使您快速掌握各项精要，烹饪出色、香、味、形俱全，且营养健康的家常菜肴。

本书用精准简捷的文字和精美的图片，为您解读健康和饮食方面的疑惑，使您茅塞顿开，轻松达到健康和营养的目的。

本书以清新亮丽的分解图片为主，辅以简明扼要的文字说明，不论是娴熟的烹饪高手，还是初涉厨事的年轻人，都能以字导视，按图操作，快速掌握菜肴制作的原理和精髓，真正体验到烹饪带来的乐趣。

全书共分8个部分，内容包括：不同人群的不同营养原则，婴幼儿成长菜，学生健脑菜、孕妇滋补菜、产妇调养菜、女性养颜菜、男性强身菜、中老年养生菜。

<<健康家常菜>>

书籍目录

健康家常菜  
婴幼儿饮食健康  
营养原则  
婴幼儿菜肴烹调要点  
学生饮食健康  
营养原则  
学生不可缺少的几类食物  
孕妇饮食健康  
营养原则  
孕期各阶段饮食重点  
健康食材推荐  
产妇饮食健康  
营养原则  
产后妇女饮食四宇经  
女性饮食健康  
营养原则  
女性饮食健康宝典  
男性饮食健康  
营养原则  
男性下酒菜巧安排  
健康食材推荐  
中老年饮食健康  
营养原则  
健康食材推荐  
婴幼儿成长菜  
.....  
学生健脑菜  
孕妇滋补菜  
产妇调养菜  
女性养颜菜  
男性强身菜  
中老年养生菜

<<健康家常菜>>

章节摘录

版权页：插图：

<<健康家常菜>>

编辑推荐

《健康家常菜(详步图解版)》超值回馈，¥19.90,详步图解，好学易做，一看就会。

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>