

<<家常保健菜典>>

图书基本信息

书名：<<家常保健菜典>>

13位ISBN编号：9787543636385

10位ISBN编号：7543636387

出版时间：2006-5

出版时间：山东青岛

作者：王作生，张绪华主

页数：272

字数：300000

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>

<<家常保健菜典>>

内容概要

中国的饮食文化有数千年的历史，中国的烹饪技艺以其技艺精湛、花样品种繁多、色香味形器俱佳而驰誉世界，中国菜品，选料严格，加工精细，变化多端，讲究拼配艺术，注重把握火候，烹饪方法多样，菜品种类繁多。

本书为满足广大家庭烹饪爱好者和年轻厨师的需要，特意精选了养胃菜、保肝菜、降压菜、补血菜、降糖菜、补肾菜、养心菜、润肺菜、减脂菜、婴幼儿健康成长菜、婴幼儿智力开发菜、学生健康成长菜、学生健脑益智菜、女性美容瘦身菜、女性滋补养颜菜、女性调理保健菜、孕妇营养保健菜、产妇营养保健菜、男性强身健体菜、老年人延年益寿菜，共近1000道。

随着人们生活水平的不断提高，人们在解决了温饱以后，更加注重吃出健康、吃出营养、吃出品味、吃出花样，提倡平衡膳食，合理营养。

为满足广大家庭烹饪爱好者和年轻厨师的需要，精心编写了这本《家常保健菜典》，内容包括养胃菜、保肝菜、降压菜、补血菜、降糖菜、补肾菜、养心菜、润肺菜、减脂菜、婴幼儿健康成长菜、婴幼儿智力开发菜、学生健康成长菜、学生健脑益智菜、女性美容瘦身菜、女性滋补养颜菜、女性调理保健菜、孕妇营养保健菜、产妇营养保健菜、男性强身健体菜、老年人延年益寿菜，共近1000道。

所选菜品均疗效确切，选材方便，制作简单，色香味俱佳，既享受美味，又增进健康。

每道菜讲述了用料、制作方法、特点、功效和注意事项，使读者一看就懂，一学就会。

<<家常保健菜典>>

书籍目录

养胃菜谱保肝菜谱降糖菜谱补肾菜谱养心菜谱润肺菜谱减脂菜谱降压菜谱补血菜谱婴幼儿健康成长菜谱
谱婴幼儿智力开发菜谱学生健康成长菜谱学生健脑益智菜谱女性美容瘦身菜谱女性滋补养颜菜谱女性
调理保健菜谱孕妇营养保健菜谱产妇营养保健菜谱男性强身健体菜谱老年人延年益寿菜谱附：200组食
物搭配禁忌

<<家常保健菜典>>

章节摘录

版权页：插图：

<<家常保健菜典>>

编辑推荐

《家常保健菜典(终极回馈版)》：用爱做好菜，用心烹佳肴。

<<家常保健菜典>>

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>