

<<家常营养菜王（全六册）>>

图书基本信息

书名：<<家常营养菜王（全六册）>>

13位ISBN编号：9787545115444

10位ISBN编号：7545115449

出版时间：2012-4

出版时间：《礼品装家庭必读书》编委会 辽海出版社 (2012-04出版)

作者：《礼品装家庭必读书》编委会 编

页数：720

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>

## <<家常营养菜王（全六册）>>

### 前言

前言：当“营养”成为流行词汇后，关于营养饮食的各种主张也迅速流行开来。

营养是机体得以存在的前提，甚至可以说是生命本身，它决定了我们的健康状况。

蛋白质、脂肪、碳水化合物、矿物质、维生素、水等各种营养素既是生命活动的能量，又是内脏、肌肉、骨骼，甚至头发、指甲等的组成成分。

有关研究证明，在没有任何营养素（包括水）摄入的情况下，人的生命最多只能维持三天。

食物是营养的载体，是影响健康最重要的因素之一。

那么，究竟应该怎样吃才算营养健康呢？

首先，我们需要了解常见的各种食物都含有哪些营养。

只有掌握了这些基本知识，接下来才能按需调配自己和家人的饮食。

其次，我们要知道，营养饮食是个颇具个性化的问题。

由于性别、年龄、生理状态等的差异，每个人的营养需求并不相同。

例如，少年儿童处于生长发育期，要保证饮食营养摄入全面，老年人因新陈代谢逐渐减缓，就需严格控制饮食中的脂肪摄入量，以防血脂过高。

从现代营养学和医学的角度来看，只有饮食搭配得当才能满足身体的营养需求，达到强身健体的目的；反之，若饮食不注意，很容易出现身体不适影响健康。

所以，不同的人群应根据需要，安排适合自己的均衡的饮食方案。

为了让您了解营养饮食，我们精心编写了这套《家常营养菜王》。

本书一共6册，分别从婴幼儿营养菜、青少年营养菜、中老年营养菜、女性营养菜、男性营养菜和各职业营养菜六方面介绍了大量人们喜爱的，易上手的营养菜谱。

相信每一位读者朋友都能从中找到最适合自己的营养方案。

## <<家常营养菜王（全六册）>>

### 内容概要

《礼品装家庭必读书：家常营养菜王（套装共6册）》根据不同人群的饮食营养需求，分为婴幼儿、青少年、中老年、女性和不同职业者五大篇章，内容涵盖冷拼热炒、主食汤羹、点心小吃等千余道百姓们喜爱的各式菜点，并配有详细的操作说明和精美的成品图片，是全家人补充营养、预防疾病的必备宝典。

<<家常营养菜王（全六册）>>

作者简介

《礼品书家庭必读书》编委会由几十位出版社资深编辑及策划人组成，是一支庞大而经验丰富的团队。他们在出版行业都有成功的策划经验和扎实的编辑功底，对市场中的图书有很强的把控能力，曾多次成功推出了多套市场销售极佳的丛书，在业界赢得了很好的口碑。

<<家常营养菜王（全六册）>>

书籍目录

《家常营养菜王1》目录：第一章 婴幼儿养生家常菜 凉菜 热菜 汤羹饮品 主食 点心小吃 第二章 青少年养生家常菜 凉菜 热菜 汤羹饮品 主食 点心小吃 第三章 中老年人养生家常菜 凉菜 热菜 汤羹饮品 主食 点心小吃 第四章 女性养生家常菜 凉菜 热菜 汤羹饮品 主食 点心小吃 第五章 男性养生家常菜 凉菜 热菜 汤羹饮品 主食 点心小吃 第六章 不同职业者养生家常菜 脑力工作者 凉菜 热菜 汤羹饮品 主食 点心小吃 体力工作者 凉菜 热菜 汤羹饮品 主食 点心小吃 久坐久站工作者 凉菜 热菜 汤羹饮品 主食 点心小吃 经常熬夜工作者 凉菜 热菜 汤羹饮品 主食 点心小吃 接触粉尘较多者 凉菜 热菜 汤羹饮品 主食 点心小吃 640养生家常菜 凉菜 热菜 汤羹饮品 主食 点心小吃 ..... 《家常营养菜王2》 《家常营养菜王3》 《家常营养菜王4》 《家常营养菜王5》 《家常营养菜王6》

<<家常营养菜王（全六册）>>

章节摘录

版权页： 插图： 千花万草重卷 原料：胡萝卜、四季豆各25克，鸡蛋1个，水发香菇、盐、高汤、植物油各适量。

做法：1.胡萝卜去皮，焯熟，切碎；四季豆焯熟，切碎，香菇切碎。

2.鸡蛋打散，加盐、高汤和切蔬菜，搅成蔬菜蛋液。

3.将油烧热，倒入蔬菜蛋液，煎至嫩熟，卷起，铲出，切段，装盘即可。

炒豆腐 原料：豆腐25克，胡萝卜、香菇、豌豆、白砂糖、酱油、植物油各适量。

做法：1.豆腐用微波炉加热30秒，剁碎；胡萝卜去皮，切片；香菇切片；豌豆焯熟。

2.待油烧热，放胡萝卜、香菇翻炒片刻，加豆腐、白砂糖、酱油炒熟，倒入豌豆，炒匀即可。

雨花余鸡片 原料：鸡脯肉200克，火腿肉25克，雨花茶叶、盐、味精、料酒、鸡油、高汤各适量。

做法：1.鸡肉切片；茶叶泡开，装盘，茶水备用；火腿切片。

2.将高汤烧沸，加火腿、鸡肉、盐、味精、料酒烧沸，撇去浮沫，倒入茶水，煮至鸡肉呈白色，捞出沥水，放在茶叶上，淋上鸡油即可。

<<家常营养菜王（全六册）>>

编辑推荐

《礼品装家庭必读书:家常营养菜王(套装共6册)》由辽海出版社出版。

<<家常营养菜王（全六册）>>

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>