

<<健康养生菜>>

图书基本信息

书名：<<健康养生菜>>

13位ISBN编号：9787807598169

10位ISBN编号：7807598166

出版时间：2009-5

出版单位：万卷出版公司

作者：《实用生活》编委会

页数：95

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>

<<健康养生菜>>

前言

俗话说："民以食为天。

"随着社会的进步和物质生活水平的提高，人们的饮食观念开始从"吃饱"向"吃好"转变，认为不仅要吃饱，还要兼顾营养，吃出健康和品味。

想要达到既吃饱又吃好的饮食要求，则需要掌握一定的烹饪技巧。

伴随着我们目前生存环境的不断改善，每日运动量的减少，导致了越来越多肥胖症人群、亚健康人群、"三高"人群的出现，所以，人们越来越关注合理的饮食。

蔬菜，鱼、肉类、菌藻类食物都是养生菜的佳品。

不同的食物功效也不同。

合理搭配进行营养补充，有益于人体的身心健康。

本书针对大众的饮食需要，汇集了300道健康菜肴。

全书将最简单易行的烹饪技巧与最经济营养的食材组合起来，贴心的制作窍门和精美的菜品图为您揭秘美味秘籍。

书中为您精心提供了各种食材的营养价值和保健功效，让您在享受美味的同时，学会滋养补身。

本书图文并茂，做法简单易学，让您做菜学知识，享受从内而外的健康。

<<健康养生菜>>

内容概要

俗话说：“民以食为天。

”随着社会的进步和物质生活水平的提高，人们的饮食观念开始从“吃饱”向“吃好”转变，认为不仅要吃饱，还要兼顾营养，吃出健康和品味。

想要达到既吃饱又吃好的饮食要求，则需要掌握一定的烹饪技巧。

伴随着我们目前生存环境的不断改善，每日运动量的减少，导致了越来越多肥胖症人群、亚健康人群、“三高”人群的出现，所以，人们越来越关注合理的饮食。

蔬菜，鱼、肉类、菌藻类食物都是养生菜的佳品。

不同的食物功效也不同。

合理搭配进行营养补充，有益于人体的身心健康。

本书针对大众的饮食需要，汇集了300道健康菜肴。

全书将最简单易行的烹饪技巧与最经济营养的食材组合起来，贴心的制作窍门和精美的菜品图为您揭秘美味秘籍。

书中为您精心提供了各种食材的营养价值和保健功效，让您在享受美味的同时，学会滋养补身。

本书图文并茂，做法简单易学，让您做菜学知识，享受从内而外的健康。

<<健康养生菜>>

书籍目录

经典健康养生菜百合拌金针花 炆拌金针菇凉拌五彩丝 芝麻拌藕片 萝卜拌莲藕凉拌藕片 八宝黄
瓜麻辣黄瓜 糖醋黄瓜卷 凉拌三丝木耳美味双耳 双茄拌菜蒜泥茄子 凉拌芦笋茄泥 清拌茄子椒
油炆芹菜 茄汁芹菜三丝芹菜 糖醋水萝卜 青萝卜丝双色菜松 麻辣白菜 蘑菇白菜鱼香扁豆丝
葱油拌豆角 鲜蘑扁豆酱汁扁豆 素扒白菜芥末菠菜 锅塌菠菜奶油菠菜 蒜泥菠菜 菠菜拌粉丝珊
瑚菜花 金酥菜花海米烧菜花 炆菜花 番茄菜花酸辣瓜片 肉末冬瓜软炸冬瓜 炆绿豆芽 肉丝炒
绿豆芽金芽牛肚 酱炒苦瓜 鱼香苦瓜红焖苦瓜塞肉 土豆泥酸辣土豆 茭白炒毛豆麻辣茭白 油焖
茭白 咖喱鸡块干葱豆豉鸡 炒鸡什件 干烧鸡翅豆苗炒鸡片 黄焖鸡块 白斩鸡当归炖鸡 麻辣牛
肉丝红焖牛腩 茶香牛肉家常卤水咸牛肉 砂锅鸭块姜芽炒鸭片卤鸭胗 葱爆羊肉 炒羊肉丝红焖羊
肉 清汤羊肉梅菜扣肉 东坡肘子腐乳蒸肉生爆盐煎肉 纸包排骨筒子肉 干炸丸子咕噜肉清蒸蹄膀
酸辣鱼片 干辣酱鲶鱼条香辣油浸活鱼 清蒸鲢鱼菊花鱼丸 三鲜脱骨鱼糖醋鱼 香菜梗炒鳝丝白
菜猪肝汤 南瓜百合汤灵芝瘦肉汤 紫菜瘦肉汤 绿豆老鸭汤荔枝龙眼老鸽汤 八宝鸡汤红枣泥鳅汤
当归鲤鱼汤 雪梨瘦肉汤西红柿丝瓜汤 鲜藕猪肠汤 玉竹牛肉煲冬瓜莲子煲排骨 芹菜黄花汤川
芎鱼肚汤 香菇豆腐汤 火腿冬瓜汤家常健康养生菜

<<健康养生菜>>

编辑推荐

300道健康菜品，适合您一一尝试。
做法详细，即使初入厨房，也能轻松调出美味。
《健康养生菜》全面提供营养健康配菜方案、饮食宜忌等，丰富实用，开本适宜，可即时翻阅，彩插丰富，方便参照。

<<健康养生菜>>

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>