

<<维生素使用手册>>

图书基本信息

书名：<<维生素使用手册>>

13位ISBN编号：9787200067248

10位ISBN编号：7200067245

出版时间：2007-2

出版时间：北京出版

作者：张奔腾 主编，杨跃祥 摄影

页数：160

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>

## <<维生素使用手册>>

### 内容概要

在日常生活中，人们对每天所吃的食物却是知之甚少，指导人们进食的不是科学合理的膳食理念，而大多是自幼养成的饮食习惯。

如果好习惯可以造就健康，那么诸多的饮食误区就可能给您的健康带来极大的隐患。

所以，每天该吃什么，什么人该吃什么，该在什么时间吃，该怎么搭配，如何烹调等等这些看似简单的问题，其实都与您的健康息息相关。

《伦洋生活馆》丛书分为健康和美食两大系列。

通过阅读本套丛书，您会从中了解到各种常见食物的营养成分、保健功效、食用方法、饮食宜忌以及一些灵活实用的生活小常识。

同时，每系列丛书都配有精心搭配的营养菜谱，并详尽地介绍了菜品的烹调方法、养生功效等等，帮助您合理地搭配膳食，解除您“每天吃什么？

该怎么吃？

怎么吃更适合”的困扰。

《维生素使用手册（彩图超值版）》为“伦洋生活馆健康系列”之一。

常见维生素的知识性介绍，巧妙搭配的维生素营养食谱，打造家庭必备的营养手册，建构您幸福健康的生活！

<<维生素使用手册>>

作者简介

张奔腾，中国烹饪大师、饭店与餐饮业国家一级评委、中国菜创新研究院研究员。

曾参与和主编《新派辽菜》、《创新东北菜》、《北方家常菜谱》、《酱料五味坊》、《清真美味365》、《65道熏卤酱菜》、《中式烹调师》、《辽东红楼宴》等著作90余部，并在《中国烹饪》、《中国食品》、《餐饮世界》、《东方美食》、《饮食科学》等杂志和报刊上发表论文及创新菜品百余篇。

2001年赴台北中华美食展，获“厨艺超群”金鼎奖杯；2002年11月被国际饭店与餐馆协会和中国饭店协会授予“国际烹饪艺术大师”、“国际美食评委”荣誉称号；2003年成为国际认证行政总厨；2004年获“中国百名行业创新杰出人物金像奖”，被评为“中国饭店优秀职业经理人”；2005年7月被中国领导科学研究院授予“博士学位”；2006年3月被选为中国餐饮业专家。

现任沈阳假日大厦有限公司副总经理兼城市酒楼总经理。

## &lt;&lt;维生素使用手册&gt;&gt;

## 书籍目录

维生素A 熘肝尖 麻辣猪肝 鸡肝胡萝卜粥 银杞明目汤 凤尾腰化 清炖萝卜牛肉 松花淡菜粥  
 胡萝卜炖羊肉 番茄西兰花 素炒三丝 油焖鳝鱼 鱼香腰花 芥末菠菜 蟹肉西兰花 芒果葡萄  
 柚汁 芒果柳橙苹果汁 维生素B 维生素B1 锅包肉 溜肉段 焦熘里脊 鱼香猪肝 香辣牛肉条 红  
 烧牛肉 豉椒牛肉 含仁芝麻糊 芥菜黄豆粥 大麦红枣粥 冬瓜炒胡萝卜 辣味茄丝 豉椒蒸茄条  
 梨子鲜藕汁 桃子柠檬汁 维生素B2 黄豆猪手煲 炸猪肝卷 黄豆焖牛肉 紫菜麦片粥 葱辣鱼条  
 辣炒鱿鱼丝 茄汁草鱼片 酱爆鲤鱼丁 肉末蒸蛋羹 成都蛋汤 芒果奶昔 芒果芦荟优酪乳 维生  
 素B3 碎米鸡丁 宫爆鸡丁 番茄牛肉 番茄鸡片羹 黄豆鸡丝汤 茄汁牛肉丸 首乌黑豆牛肉汤  
 花生炖猪蹄 金沙玉米粥 粉丝香菇蛋汤 香菇红枣汤 胡萝卜米渣粥 胆碱 火爆腰花 栗子猪肝粥  
 维生素5 红百橙黄粥 爆炒猪心 枸杞鲜蘑炒猪心 维生素B6 猪肝煮当归 鲫鱼冬瓜汤 桃仁墨鱼  
 汤 黄芪鳝鱼汤 红烧带鱼 糖醋带鱼 菊花鲈鱼 家常黄鱼 大蒜鲑鱼 剁椒鱼头 香蕉奶糊 香  
 蕉梨汁 叶酸 蚕豆炒韭菜 傲榄菜肉松四季豆酱汁 扁豆清炒芦笋 维生素B12 姜丝肉 芥菜苦瓜猪肉  
 汤 树菇排骨汤 腰果虾球 豆浆草莓奶昔 鱼香大虾 酱烧带鱼 生物素 豆腐草菇粟米汤 韭菜猪  
 血汤 松子玉米 柿椒炒嫩玉米 维生素C 油菜苹果汁 菠萝梨汁 橘子山楂汁 梨了葡萄汁 菠菜  
 节果汁 强肝蔬果汁 西红柿苹果酸奶 双椒烘蛋 青椒炒豆腐 红烧藕丸 五彩藕丝 醋溜双色萝  
 卜 奶油萝卜球 糖醋苦瓜 红焖冬瓜泥 维生素D 糟溜鱼片 干烧黄花鱼 鸡肝粥 苜蓿汤 鱿鱼  
 香菇汤 维生素E 杏仁冰糖粥 红薯桂花粥 红薯粥 红薯山药粥 维生素K 哈密瓜奶昔 莲藕蔬果汁  
 醋溜尖椒土豆丝 维生素P 西红柿炒鸡蛋 意大利焖茄子 葡萄芝麻汁 葡萄藕地蜜汁 草莓葡萄  
 蜜汁 西红柿芹菜柠檬汁 红豆橘了汁 特殊人群与维生素 维生素食谱·星期一 维生素食谱·星  
 期二 维生素食谱·星期三 维生素食谱·星期四 维生素食谱·星期五 维牛素食谱·星期六 维  
 生素食谱·星期日 附录·蔬果饮食宜忌

<<维生素使用手册>>

章节摘录

插图

## <<维生素使用手册>>

### 编辑推荐

在日常生活中，人们对每天所吃的食物却是知之甚少，指导人们进食的不是科学合理的膳食理念，而大多是自幼养成的饮食习惯。

如果好习惯可以造就健康，那么诸多的饮食误区就可能给您的健康带来极大的隐患。

所以，每天该吃什么，什么人该吃什么，该在什么时间吃，该怎么搭配，如何烹调等等这些看似简单的问题，其实都与您的健康息息相关。

《伦洋生活馆》丛书分为健康和美食两大系列。

通过阅读本套丛书，您会从中了解到各种常见食物的营养成分、保健功效、食用方法、饮食宜忌以及一些灵活实用的生活小常识。

同时，每系列丛书都配有精心搭配的营养菜谱，并详尽地介绍了菜品的烹调方法、养生功效等等，帮助您合理地搭配膳食，解除您“每天吃什么？

该怎么吃？

怎么吃更适合”的困扰。

本书为“伦洋生活馆健康系列”之一。

常见维生素的知识性介绍，巧妙搭配的维生素营养食谱，打造家庭必备的营养手册，建构您幸福健康的生活！

<<维生素使用手册>>

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>