

<<天天营养家常好菜365例>>

图书基本信息

书名：<<天天营养家常好菜365例>>

13位ISBN编号：9787501940127

10位ISBN编号：7501940126

出版时间：2003-9-1

出版时间：中国轻工业出版社

作者：王其先

页数：366

字数：260000

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>

<<天天营养家常好菜365例>>

内容概要

本书对几百道常吃、易做的家常美味不仅介绍了烹调方法，而且从现代营养、传统食疗等角给予科学分析，并对适用、不适用人群给予科学指导，这样大家就能非常容易地获知哪些菜肴是属于自己的“营养好菜”。

综合每位家庭成员的“营养好菜”，主妇即可确定自己家庭的日常菜谱，帮助大家“天天营养”。

需要提醒大家的是，个人的营养健康状况是会经常变化的，所以相应的“营养好菜”也别忘记要随之改变。

<<天天营养家常好菜365例>>

书籍目录

上篇 大众菜谱 1 畜、禽肉类菜谱 2 水产品类菜谱 3 素菜菜谱 4 荤素混合菜菜谱 5 主食、甜食、粥汤类
下篇 特殊人群菜谱 6 婴幼儿菜谱 7 老年人菜谱 8 孕妇和产妇菜谱 9 美容及减肥菜谱 附录一 食物营养成分表 附录二 食物胆固醇含量

<<天天营养家常好菜365例>>

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>