

<<新编家常菜1688例>>

图书基本信息

书名：<<新编家常菜1688例>>

13位ISBN编号：9787506456142

10位ISBN编号：7506456141

出版时间：2009-6

出版时间：陈绪荣 中国纺织出版社 (2009-06出版)

作者：陈绪荣 编

页数：269

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>

## <<新编家常菜1688例>>

### 内容概要

吃的营养，吃的健康，亲手打造专属于你的味觉盛宴！

蔬菜、水果、禽蛋、水产……不同类别食材的清爽凉菜 炒、爆、焖、烧、蒸、炸……多种烹调手法调理的热菜 蔬果、鲜肉、水产、五谷……各类美味家常的营养汤羹 湖南、四川、江苏、广东……不同经典菜系地方风味菜 咸香、麻辣、酸甜、豉香……独具味觉体验特色口味菜 米饭、面食、香粥、点心……简单易做健康的营养主食 排毒、清肠、塑身、防晒……多种不同功效时尚蔬果饮 味美、色香、全面、健康……打造优质生活的美食首选

<<新编家常菜1688例>>

作者简介

陈绪荣，国家高级公共营养师，国家高级烹饪技师，中华名厨委员会副会长兼秘书长，国际餐饮协会(IFBA)首席顾问，中国民间菜发展研究中心主任，美食专家俱乐部主席，中国食文化研究会副秘书长，《我爱厨房》杂志菜品技术顾问，《好管家》《美食与美酒》《时尚健康》，《中国烹

<<新编家常菜1688例>>

书籍目录

清爽凉菜 蔬菜 水果 畜肉 禽蛋 菌豆 水产 可口热菜 炒 炆 爆 熘 煸 焖 烧 炖 煮 煎 蒸 煲 汆 涮 烤 营  
养汤羹 清爽美味蔬果汤羹 营养诱人鲜肉汤羹 鲜香可口水产汤羹 健康长寿五谷汤羹 地方风味菜 湖南  
江苏 浙江 安徽 四川 广东 福建 山东 日、韩、东南亚、西式特色口味菜 .....健康主食时尚蔬果饮  
附1 一周营养食谱举例附2 特定人群推荐健康食谱

<<新编家常菜1688例>>

章节摘录

插图：

## <<新编家常菜1688例>>

### 编辑推荐

《新编家常菜1688例》由中国纺织出版社出版。

国家级烹饪大师为中国老百姓，亲手打造的健康食谱，协和医院营养专家马方营养审定。

1000道营养菜肴权威推荐，600条实用贴士特别提供，80种厨房窍门精心收录，8大菜系美食全面呈现

马方，北京协和医院营养科主任，北京营养学会常务理事，中华医学会北京分会临床营养专业委员，北京卫校学术委员会主任委员，中国医师协会营养医师专业委员会第一届筹委会主任，中国烹饪协会营养执委，美食专业委员会理事，北京烹饪协会理事。

1987年毕业于北京大学医学部公共卫生专业（六年制），毕业后一直在北京协和医院营养科致力于门诊与科研工作至今；2005年毕业于中国人民大学公共管理学院MPA研究生班。

在20年的临床营养工作中。

在常见病的营养支持与治疗、大众健康膳食营养管理等方面积累了丰富的经验，尤其对妊娠糖尿病的营养宣教与行为指导更有着深入的研究。

著有或参与编著《现代临床营养学》《哮喘病学》《临床营养学教材》《欧米伽膳食》等多部专业科研书籍及科普书籍。

多次在《八方食圣》《美食美客》等全国知名大型电视烹饪大奖赛中担任营养评委，多次出任中央电视台营养宣教节目的主讲人。

<<新编家常菜1688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>