

<<四季营养餐1688例>>

图书基本信息

书名：<<四季营养餐1688例>>

13位ISBN编号：9787534144110

10位ISBN编号：7534144116

出版时间：2012-5

出版时间：浙江科学技术出版社

作者：犀文图书

页数：247

字数：200000

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>

<<四季营养餐1688例>>

前言

我国烹饪文化的历史源远流长，经过几千年的发展、演变，逐渐形成了自己独特的民族特色和浓郁的东方魅力，主要表现为以味的享受、美（色彩与形态）的欣赏、与饮食养生的和谐与统一，所谓“色、香、味俱全”。

特别是步入老龄化的当今社会，食补、健康、营养备受人们的重视和关注，同时，烹饪也成为中老年人保持良好心态，快乐养老、健康养生的一个平台。

所以，对于现代烹饪而言，其不仅是厨艺的展示，也是一种情感和责任的体现。

为此，我们文图书隆重推出了适宜中老年人操作的高清版家常营养食谱，当然，对于中青年家庭“煮妇”以及初学烹饪者同样值得借鉴。

本高清版系列丛书以家常菜为主导，包括《孕产期营养食谱1688例》、《婴幼儿营养食谱1688例》、《地方特色菜1688例》、《一学就会家常菜1688例》、《家庭营养甜品1688例》、《家庭健康药膳1688例》、《快手学厨艺1688例》、《妈咪私房菜1688例》、《家庭营养主食1688例》、《家庭营养点心1688例》、《家庭营养素菜1688例》、《家庭营养糖水1688例》、《名菜家做1688例》、《家庭营养粥1688例》、《家庭营养汤1688例》、《家庭营养荤菜1688例》、《四季营养餐1688例》、《女人生理调养食谱1688例》、《蒸炒炖煮烧卤熏1688例》、《五脏营养调理食谱1688例》，共20本，涵盖了东西南北的传统家常菜及现代创新家常美味佳肴。

《四季营养餐1688例》一书对每个季节每例营养餐的主辅料选择、制作过程以及营养功效进行了详细的说明，还为每例菜配上了精美的图片和小贴士。

与此同时，我们还尽可能地按照不同的季节，讲解了一些相关的知识，以方便广大读者了解四季的变化规律和饮食宜忌。

全书内容丰富，图文并茂，文字简练，表述到位，通俗易学，操作性强，是所有注重养生之人不可多得的有益参考书。

<<四季营养餐1688例>>

内容概要

本书根据四季的特点，全面系统地介绍了相关食谱的做法，按其季节分为春季营养餐、夏季营养餐、秋季营养餐、冬季营养餐等，内容丰富，科学实用，图文并茂，装帧精美，字号较大，制作过程详细，语言通俗易懂，非常适合中老年读者参考使用。

<<四季营养餐1688例>>

作者简介

广东犀文图书有限公司，是一家以出品“生活·经济”类图书为主业，集创意、编撰制作和销售于一体的成长型文化企业。

公司成立于2003年9月，90%员工为大专以上学历，核心团队皆为业界资深出版人和卓越设计师。

公司成立7年来，已与国内外数十家出版机构建立了深度合作的关系，年出品图书500余种，年版权交易150余种。

犀文出版的图书主要为烹饪菜谱、小手工艺、美容美发、养生、家装家饰家居类。

犀文图书以其选题的实用性、体例的科学性、内容的丰富性，一流的装帧设计和版式设计已在生活经济图书领域颇有影响。

犀文图书策划制作的图书贴近市场，设计水准上乘，在出版业界中独树一帜，品牌已见雏形。

犀文图书根植于厚重的华夏文化，置身于现代图书市场文化产业之林，志存高远，弘思远益。

犀文图书以传播知识，实用民生为己任，实行现代企业制度，严格管理，高效经营，凭借犀文人强烈的前瞻意识和敏锐深刻的洞察力，以及同舟共济的团队精神和卓著专业品质，犀文图书开拓前进，定会在中国文化产业发展大局中占有一席之地。

正如犀文铭所言：用志坚则无事不达，用心诚则无事不至。

<<四季营养餐1688例>>

书籍目录

春季营养餐
春补的六大主角
春季调养秘诀
豆豉苋菜
蒜蓉豌豆苗
小黄鱼炖豆腐
丝瓜蚬肉香芋煲
金针菇炒肚丝
椒盐素鳝丝
西芹爆墨鱼片
笋菇鲜蚕豆
山药烩鱼头
清蒸鲳鱼
虾仁韭菜
花椰菜香菇
翡翠豆腐
茄子炒青蒜
炒鸡丝海蜇头
韭黄鸡丝
桃仁莴笋
豆苗鸡片
烧豆腐
西芹百合炒腊肉
滑炒鱼片
丝瓜猪蹄汤
豆苗浓汤
苋菜黄鱼羹
木耳菠菜鸡蛋汤
海带紫菜瓜片汤
平菇白菜肉片汤
白菜母鸡汤
鸽蛋白菜汤
豌豆苗豆腐汤
银花白玉肉片汤
嫩笋香菇菠菜汤
黄豆芽豆腐汤
绿豆萝卜炖排骨
苦瓜炖豆腐
丝瓜瘦肉汤
枸杞子叶猪肝汤
青箱子鱼片汤
虾丸蘑菇汤
笋蘑火腿鸽子汤
菠菜肉丸汤
苦瓜瘦肉汤

<<四季营养餐1688例>>

金针菇鸡丝汤
菠菜枸杞子猪肝汤
猪肝菠菜汤
黄芪猴头菇汤
莴笋豆浆汤
红枣鸡蛋汤
莲子山药鹌鹑汤
素三丝豆苗汤
酸辣鳝丝汤
三鲜汤
天麻川芎鲤鱼汤
奶香芹菜汤
猪肉糯米丸
三鲜黑米蛋卷
芝麻茄泥
炸葱头
金银满堂
香菇玉米粥
红枣银耳粥
碧绿豌豆羹
赤豆糕
拔丝香蕉
凤凰西多士
清爽马蹄糕
蟹柳豆腐粥
养生枸杞子粥

.....

夏季营养餐
秋季营养餐
冬季营养餐

<<四季营养餐1688例>>

编辑推荐

《四季营养餐1688例》编辑推荐：800道营养餐+600个营养知识+288个专家提示；全面系统、科学实用、经济实惠；烹饪技法、美味佳肴、健康营养；大号字体、高清图片、方便阅读。

《四季营养餐1688例》一书对每个季节每例营养餐的主辅料选择、制作过程以及营养功效进行了详细的说明，还为每例菜配上了精美的图片和小贴士。

与此同时，我们还尽可能地按照不同的季节，讲解了一些相关的知识，以方便广大读者了解四季的变化规律和饮食宜忌。

全书内容丰富，图文并茂，文字简练，表述到位，通俗易懂，操作性强，是所有注重养生之人不可多得的有益参考书。

本书由犀文图书策划编写。

<<四季营养餐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>