

<<休闲保健美食>>

图书基本信息

书名：<<休闲保健美食>>

13位ISBN编号：9787537530378

10位ISBN编号：7537530378

出版时间：2006-1

出版时间：河北科学技术出版社

作者：书方 编

页数：209

字数：160000

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>

## <<休闲保健美食>>

### 内容概要

休闲食品是个新概念，它是在传统的零食基础上逐渐发展形成的，品种日趋增多，花色越加剂全，已自成体系。

它是正餐以外的系列食品，也是属于人们提高生活质量时自然会出现的食品。

我国食品专家将休闲食品划定为8大类：即谷物膨化类、油炸果仁类、油炸薯类、油炸谷物类、非油炸果仁类、糖食类、肉禽鱼类、干制果蔬类等。

本书将着重介绍区别于正餐以外的零食——休闲食品的选食、制作和保健养生之道。

书中将按我们划分出的小零食、小吃与小点心等，由三类数十种休闲食品制作成的数百个美食谱方便供读者参考试用。

我们尽力做到：在每个方例中，有针对性地从传统医学、现代营养学、医学角度多方介绍有关知识，使本书具有科学性、知识性、可读性、操作性等特色。

<<休闲保健美食>>

书籍目录

休闲功能食品常识 食品的三大功能 常用的保健天然休闲功能食品 花生 栗子 红枣 核桃 山楂(片) 杏仁 白果 莲子 橄榄 芡实 腰果 葵花子 榛子 榧子 菱角 松子 甘蔗 椰子 南瓜子 家制保健休闲功能美食谱 小零食 家炒花生米 五香花生 花生糖酪 可可奶花生 桂霜花生 多味花生 花生脆枣 咸花生果 花生粘子 甜咸花生 香糯米花糖 挂霜红枣 无核糖枣 夹心红枣 五香板栗 糖炒栗子 烤板栗 核桃糖块 桃仁豌豆 椒盐核桃 山楂果片 果丹皮卷 山楂糖堆 香甜山楂 山楂果脯 佛手果卷 怪味杏仁 咸香杏仁 ... 小吃 小点心附录 休闲功能食品传统保健便方 几种天然功能食品(干果零食)的实用不常识 按病索用休闲功能食品速查表

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>