

<<一日三餐速配家常食谱>>

图书基本信息

书名：<<一日三餐速配家常食谱>>

13位ISBN编号：9787538437188

10位ISBN编号：7538437185

出版时间：2009-6

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：翟宝良

页数：199

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>

## <<一日三餐速配家常食谱>>

### 内容概要

作为日常生活再普通不过的一日三餐，已不再是单纯的吃饭本身，而是一种对饮食生活的全新诠释和“唇”情享受。

特别是随着生活节奏的加快和饮食观念的更新，越来越多的大众在追求饮食健康与营养的同时，更加关注饮食的速配及其科学性。

对此，本书从健康营养、速配营养两方面进行了精心编排。

本书精选出大众经常食用的近百种食材，并以新鲜蔬菜、花样豆菌、可口肉菜、鲜水产、鲜汤靓粥、营养主食为主题菜谱，精选近400道家常菜，又以“健康”为核心、“养生”为目的、“味美”为标准，速配出80套大众家常营养套餐。

从两人份套餐到五人份套餐，适合现代城市家庭生活的需要。

制作精美、家庭实用、操作性强，是厨房饮食好帮手！

<<一日三餐速配家常食谱>>

书籍目录

PART 1 早餐：一日之餐在于晨 早餐吃还是不吃 吃好早餐益处多 有助于振作精神 有助于维持体重 有助于营养物质的吸收 有助于降低胆固醇 不吃早餐害处多 易患慢性病 易发胖 易便秘 早餐营养面面观 营养成分 营养标准 能量要求 早餐的搭配原则 怎么吃得合理 怎么配得合理 干稀搭配 荤素搭配 酸碱搭配 早餐的季节因素 春季 夏季 秋季 冬季 四季营养食物排行榜 特殊人群的早餐营养需求 高考族的早餐营养需求 高考族早餐食物搭配原则：“二高一低” 高考族早餐食物排行榜 上班族的早餐营养需求 上班族食物搭配原则：干稀搭配 上班族早餐食物排行榜 准妈妈的早餐营养需求 准妈妈食物搭配原则：粗细搭配 准妈妈早餐食物排行榜 早餐营养食谱 营养主食10道 花式小馒头 胡萝卜素菜包 白云豆腐烧麦 客家煎蛋饼 全麦面包 韭菜薄饼 玉米饼 芝麻抓饼 什锦鸡蛋面 杏奶意面饼 多样粥品13道 豇豆玉米粥 山楂银耳粥 .....PART 2 午餐：补充营养好时机PART 3 晚餐：速配营养也重要索引一 按人群索引索引二 按营养功效索引

<<一日三餐速配家常食谱>>

章节摘录

插图：

## <<一日三餐速配家常食谱>>

### 编辑推荐

《一日三餐速配家常食谱》：分步详解400道家常菜的制作，吃得明白，吃得安全；80套速配家常食谱，分析营养功效、点评速配优势，让您吃得营养健康又省事省时介绍早、中、晚三餐的搭配原则、饮食宜忌，吃对才健康；2大检索功能，想怎么吃，一目了然。

以健康为核心 养生为目的 味美为标准。

速配80种家常营养套餐；从两人份套餐到五人份套餐，适合现代城市家庭生活需要；5套速配家常早餐组合；35套速配家常午餐组合；30套速配家常晚餐组合；餐餐涵盖五谷类、豆类、肉蛋类、奶类、蔬菜类；水果类和油脂类等七人类食材；注重家常食材间营养的均衡搭配；创造出相得益彰的饮食效果

<<一日三餐速配家常食谱>>

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>