

## <<这样吃健康变2倍>>

### 图书基本信息

书名：<<这样吃健康变2倍>>

13位ISBN编号：9787538439588

10位ISBN编号：7538439587

出版时间：2010-3

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：健康生活图书编委会

页数：352

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>

## <<这样吃健康变2倍>>

### 内容概要

饮食是民生基础。

家庭餐桌上的学问不仅仅是吃什么，更重要的是怎么吃。

饮食不当，就会导致病从口入，只有科学饮食才能真正益于全家人的健康，合理的食物搭配即是其中最关键的一面。

生活要健康，吃对了，健康变2倍。

家中的小孩需要健康成长，老人要延年益寿，美丽而健康则是每个女性不变的追求，担系家庭主力的希望让自己的身体更强壮，食物关乎健康，关乎快乐，关乎美丽，关乎所爱的每一个家人。

《这样吃健康变2倍》主要包括荤菜、主食及素菜三大部分，并附调味品类、酒饮类两大篇，各部分下又有具体分门别类，如荤菜部分有肉类、蛋乳制品类、河鲜类和海鲜类四大类食物；素菜部分分为蔬菜类、干果菌藻类、豆及其制品类、水果类四大类食物，总计有159种食物。

《这样吃健康变2倍》在手，可以让读者体会到更贴心、更方便、更有效地调配饮食，促进全家身心健康！

<<这样吃健康变2倍>>

书籍目录

第一章 主菜 肉类 猪肉 肉片炒卷心菜 南瓜炖排骨 板栗烧肉 豆腐猪肉汤 黄精炖肉 龙眼烧白 牛肉 红酒煮牛扒 洋葱黑椒牛柳 清炖萝卜牛肉 羊肉 萝卜桂圆煲羊腩 当归生姜炖羊肉 双仙炖羊肉 羊肉豆腐蒜煲 香菜羊肉 驴肉 奶汁驴肉煲 五香酱驴肉 兔肉 山药百合炖兔肉 青椒酱香兔 扣肉仔兔 黑椒兔丁 香菇蒸兔肉 狗肉 陈皮川椒烧狗肉 沙锅狗肉 鸡肉 鸡蓉莲蓬汤 金针菇炒鸡丝 葱油鸡丝 乌鸡 天麻炖乌鸡 四物乌鸡汤 茯苓炖乌鸡 鸭肉 酸菜瘦鸭汤 鸭肉山药汤 海参煲鸭汤 鸽肉 鸽子益肾汤 油菜鸽子羹 五香鸽子 鹌鹑肉 雪蛤椰子鹌鹑汤 银耳杏仁鹌鹑汤 猪肝 猪肝韭菜 菠菜拌猪肝 苦瓜炒猪肝 腰花 爆炒腰花 猪血 菠菜猪血汤 酸菜白肉血肠 蛋乳制品类 鸡蛋 牛奶蒸蛋 三鲜蛋羹 桂花羊肉 蛋包饭 鸭蛋 成鸭蛋炒丝瓜 皮蛋拌豆腐 豆豉鸭蛋汤 鹌鹑蛋 补脑益智羹 香葱鹌鹑蛋 冬菇鹌鹑窝蛋汤 牛奶 奶汁菠菜心 西芹油菜牛奶汁 奶油玉米浓汤 杏仁奶豆腐 奶酪 木瓜奶酪 奶酪海苔酥饼 河鲜类 .....第二章 副菜 第三章 主食附录

<<这样吃健康变2倍>>

章节摘录

插图：

## <<这样吃健康变2倍>>

### 编辑推荐

《这样吃健康变2倍》内容丰富而详实，注重理论上的科学解析，为人们提供了有重点、又全面的食物营养知识；同时更注重实用性，从最佳食物搭配原则出发，每种食物都有具体食谱的示例，告诉读者这样吃，才会营养全面均衡又安全，且突出各食谱的重点保健功效，所以可以根据家人的具体情况、不同所需来自由选择不同食谱，让全家人都能吃得更正确，健康变2倍！

健康饮食两步走，全面了解食材精心炮制，让营养达到一加一等于二的效果再从食物相宜相克的角度出发搭配相宜的食材构成最佳食谱，取得一加一大于二的效果轻轻松松做自己的现代家庭营养师、配餐师健康加倍介绍常见食材的相关营养知识提供最佳食谱范例实务相宜相克让饮食更安全、更营养、更健康饮食绝佳搭配让饮食更贴心、更方便、更有效

<<这样吃健康变2倍>>

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>