

<<精编实用家庭菜谱>>

图书基本信息

书名：<<精编实用家庭菜谱>>

13位ISBN编号：9787538441376

10位ISBN编号：7538441379

出版时间：2009-6

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：张恩来 编

页数：319

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>

<<精编实用家庭菜谱>>

内容概要

人体所需的各种营养素必须通过每天所吃的食物不断得到供应和补充，那么究竟应该吃什么，这里面就有一个食物的配比关系。

即在人体的生理需要和膳食营养供给之间建立平衡的关系，这就是平衡膳食。

我国中医文献对平衡膳食有着精辟而生动的论述：“五谷宜为养，失豆则不良；五畜适为益，过则害匪浅；五菜常为充，新鲜绿黄红；五果当为助，力求少而数；气味合则服，尤当忌偏独；饮食贵有节，切切勿使过。

”这些论点，不仅有极强的可操作性，即使用现代营养学的观点来看，同样也是十分科学和准确的。

<<精编实用家庭菜谱>>

作者简介

张恩来，20世纪80年代正式进入餐饮行业，在多家星级酒店如喜来登大酒店、水晶宫饭店、中华御膳集团工作，并陆续在多家报刊及杂志上发表了数十篇关于中国烹饪研究的论文。

1996年在北京成立张恩来美食工作室，对中国的传统烹调文化进行深入挖掘、整理和研究，并开始出版

<<精编实用家庭菜谱>>

书籍目录

PART 1 猪牛羊肉 里脊肉 五花肉 猪肉馅 蹄髈 猪肚 猪蹄 猪排骨 猪耳 猪心 猪肝 猪腰 猪肠 猪血 火腿 牛脊肉 牛腩肉 牛肋肉 牛肉馅 牛尾 牛胃 牛鞭 羊脊肉 羊腿肉 羊排 羊肉馅 羊肝 狗肉 驴肉 兔肉
PART 2 禽蛋豆制品 鸡肉 鸡胸肉 鸡腿 鸡翅 鸡爪 鸡肝 鸡胗 乌鸡 鸭 鸭掌 鸭肝 鸭肠 鸭舌 鸭血
.....PART 3 鱼虾蟹贝PART 4 蔬菜食用菌PART 5 五谷杂粮

<<精编实用家庭菜谱>>

章节摘录

插图：

<<精编实用家庭菜谱>>

编辑推荐

《精编实用家庭菜谱》：平衡膳食，健康生活。
140种常用食材的黄金搭配，600款最具营养的美味菜点。

<<精编实用家庭菜谱>>

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>