

<<图说生活>>

图书基本信息

书名：<<图说生活>>

13位ISBN编号：9787542749031

10位ISBN编号：754274903X

出版时间：2011-5

出版时间：上海科普

作者：李宁 编

页数：189

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>

## 内容概要

饮食应该讲究营养均衡，不同食物所含的营养成分不尽相同。

要在我们的一日三餐中保证凉菜、热菜、汤粥与主食合理搭配，就需要下一番苦心。

本书将教给你最简单、最科学、最营养的套餐搭配方案，让你轻轻松松搞定每一桌营养均衡的美味！

用最家常的菜肴，让家人吃出健康，是每一个家庭主妇的愿望。

当我们的身体出现各种病症时，应该怎样在饮食上进行调理呢？本书根据不同体质、不同病症的人群，有针对性地合理搭配，方便你按需组合，轻松做出一桌滋养保健、祛病防疾的佳肴。

食材的选择和烹饪技法决定着菜肴味道的鲜美，掌握家常菜的搭配及烹制技巧，用一日三餐来捍卫家人的健康，这才是给予家人最温馨、最真诚的关怀。

## 作者简介

李宁，北京协和医院营养科营养师，北大分校食品及营养学学士，协和医科大学硕士。从事临床营养工作20年，致力于营养治疗及咨询、医学专科生及本科生的营养教学、营养学领域的科研以及大众营养宣教等工作。曾参与《现代临床营养学》、《临床营养治疗学》等多部营养学专著的编写，在国内核心期刊上发表过数篇专业论文。出版过《婴幼儿营养方案》、《孕产妇营养方案》、《疾病饮食调理》等多部科普作品。多次在电台、电视台进行科普宣教，并在各种报刊杂志上发表过科普文章数十篇。

<<图说生活>>

书籍目录

Part 01 天天尽享美味套餐

两菜一汤美味套餐

搭配

芹菜炒肉丝  
木耳拌黄瓜  
白萝卜虾皮汤  
米饭

搭配

葱爆羊肉  
虾皮冬瓜  
紫菜黄瓜汤  
家常饼

搭配

啤酒炸藕  
番茄炒鸡蛋  
玉米冬瓜汤  
馒头

搭配

香菇肉片  
素炒三丝  
菠菜汤  
花卷

搭配

什锦肉丁  
虾皮炒黄瓜  
丝瓜油条汤  
麻团

搭配

酱牛肉  
拍黄瓜  
芹菜叶粉丝汤  
家常炸酱面

搭配

酱鸡翅  
酸辣洋葱  
腐竹黄瓜汤  
鸡蛋炒饭

搭配

葱花饼  
蒸肘子  
酱烧春笋  
清汤萝卜

三菜一汤美味套餐

搭配

炒花蛤

<<图说生活>>

尖椒小炒肉  
鱼香番茄  
豆芽蟹味菇汤

搭配

辣子肉丁  
蒜蓉木耳菜  
彩椒炒山药  
皮蛋青菜粥

搭配

鸡蛋炒苦瓜  
五花肉炒泡菜  
煮毛豆  
三丝豆苗汤

搭配

牛肉炒胡萝卜丝  
拌土豆丝  
黑木耳炒黄花菜  
沙茶双丸汤

Part 02 周末全家营养套餐

Part 03 年节宴客丰盛套餐

Part 04 日常保健调养套餐

Part 05 日常祛病防疾套餐

附录 家宴分餐更利于健康

章节摘录

版权页：插图：

编辑推荐

《图说生活:健康必吃的黄金营养套餐(畅销升级版)》：最新的营养配餐，给家人最贴心的关怀。

#### 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>