

《食物饮食宜忌与相宜食谱宝典》

图书基本信息

书名：《食物饮食宜忌与相宜食谱宝典》

13位ISBN编号：9787200067255

10位ISBN编号：7200067253

出版时间：2007-2

出版社：北京出版社

作者：张奔腾

页数：158

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《食物饮食宜忌与相宜食谱宝典》

内容概要

《伦洋生活馆》丛书分为健康和美食两大系列。通过阅读本套丛书，您会从中了解到各种常见食物的营养成分、保健功效、食用方法、饮食宜忌以及一些灵活实用的生活小常识。同时，每系列丛书都配有精心搭配的营养菜谱，并详尽地介绍了菜品的烹调方法、养生功效等等，帮助您合理地搭配膳食，解除您“每天吃什么？该怎么吃？怎么吃更适合”的困扰。本书为“伦洋生活馆健康系列”之一。全面的食物宜忌原则，科学的营养健康菜谱，完美的饮食搭配，带给您一生的健康！

《食物饮食宜忌与相宜食谱宝典》

作者简介

张奔腾，中国烹饪大师、饭店与餐饮业国家一级评委、中国菜创新研究院研究员。曾参与和主编《新派辽菜》、《创新东北菜》、《北方家常菜谱》、《酱料五味坊》、《清真美味365》、《65道熏卤酱菜》、《中式烹调师》、《辽东红楼宴》等著作90余部，并在《中国烹饪》、《中国食品》、《餐饮世界》、《东方美食》、《饮食科学》等杂志和报刊上发表论文及创新菜品百余篇。2001年赴台北中华美食展，获“厨艺超群”金鼎奖杯；2002年11月被国际饭店与餐馆协会和中国饭店协会授予“国际烹饪艺术大师”、“国际美食评委”荣誉称号；2003年成为国际认证行政总厨；2004年获“中国百名行业创新杰出人物金像奖”，被评为“中国饭店优秀职业经理人”；2005年7月被中国领导科学研究院授予“博士学位”；2006年3月被选为中国餐饮业专家。现任沈阳假日大厦有限公司副总经理兼城市酒楼总经理。

《食物饮食宜忌与相宜食谱宝典》

书籍目录

白菜麻辣白菜菠菜蛋皮菠菜包油菜香菇油菜茼蒿茼蒿炒蛋蒜苗三丝蒜苗韭菜蚕豆炒韭菜芹菜牛肉末炒芹菜甘蓝糖醋甘蓝黄瓜糖醋黄瓜冬瓜金沙冬瓜条苦瓜鱼香苦瓜丝瓜番茄酿丝瓜南瓜百合蒸南瓜茄子干煸茄子西红柿西红柿炒西兰花西葫芦麻辣西葫芦萝卜萝卜丝炒牛肉丝土豆回锅土豆洋葱葱头羊肉片藕五彩藕丝山药彩椒山药笋家常焖笋椒双椒烘蛋茭白麻辣茭白菜花茄汁菜花芋头芋头蒸肉饭荸荠糖醋荸荠玉米松仁玉米豆腐蚌肉烩豆腐木耳木耳羊肉片鲜蘑鲜蘑炒笋片香菇干煸香菇扁豆金针菇金针菇炒鱿鱼丝猪肉莲子百合炖猪肉猪肝猪肝菠菜猪腰子炆腰花猪肚椒盐猪肚肥肠苦瓜肥肠牛肉番茄牛肉羊肉胡萝卜炖羊肉.....

《食物饮食宜忌与相宜食谱宝典》

章节摘录

插图

《食物饮食宜忌与相宜食谱宝典》

编辑推荐

《伦洋生活馆》丛书分为健康和美食两大系列。通过阅读本套丛书，您会从中了解到各种常见食物的营养成分、保健功效、食用方法、饮食宜忌以及一些灵活实用的生活小常识。同时，每系列丛书都配有精心搭配的营养菜谱，并详尽地介绍了菜品的烹调方法、养生功效等等，帮助您合理地搭配膳食，解除您“每天吃什么？该怎么吃？怎么吃更适合”的困扰。本书为“伦洋生活馆健康系列”之一。全面的食物宜忌原则，科学的营养健康菜谱，完美的饮食搭配，带给您一生的健康！

《食物饮食宜忌与相宜食谱宝典》

精彩短评

1、以前不知道食物之间的搭配是很有讲究的。妈妈喜欢这方面的爱好就给她老人家买了。看了书才知道大有讲究，比如红白萝卜是不能搭配，香蕉不能空腹吃，木耳和洋葱是最佳搭配，芹菜是降血压的好东东，所以推荐给大家啦！

2、不够详细

《食物饮食宜忌与相宜食谱宝典》

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:www.tushu000.com