

《家庭营养套餐600例》

图书基本信息

书名：《家庭营养套餐600例》

13位ISBN编号：9787542742865

10位ISBN编号：7542742868

出版时间：2009-3

出版社：陈绪荣、《天天家常菜》编委会 上海科学普及出版社 (2009-03出版)

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以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《家庭营养套餐600例》

前言

风和日丽的周末，和家人一起悠闲地买菜、做饭、吃饭，就是最简单的幸福体验，但这也可能是最高的期望吧。在我们的内心深处。没有什么比家人的健康更让我们挂念的了。呵护家人的健康，就是呵护属于自己的幸福。合理膳食，必不可少身体健康是我们享受幸福生活的基础，而各种营养素是维持身体健康的物质基础。蛋白质、维生素、膳食纤维、矿物质等营养素缺一不可。本书帮您了解它们的食物来源，将它们变成美味佳肴，换着花样端上自家餐桌，让家人从食物中获得每天所需的营养素，让每一个人都精力充沛、活力四射。因人而异，量身订制均衡膳食方案日常生活中有很多种类的食材可供您选择，每一种食材都有自己独特的保健功效。谷类、时蔬、菌菇、水果、畜、禽、鱼、奶、蛋，这些食材的丰富营养怎样合理摄入？老人、儿童、准妈妈以及奋战在工作第一线的中青年，他们的食谱该有怎样的区别？四季轮回，餐桌上的食谱应该怎样搭配变化才更营养健康？本书帮您及时了解、解决这些生活中的小问题，为家人量身烹制滋补保健菜，让家人在一日三餐中吃出营养健康来。饮食健康，从一日三餐做起用最家常的菜肴，让家人吃得开心舒服，并给予家人最强有力的健康保障，是每一位主妇的愿望。掌握家常菜的搭配及烹制技巧，用平常的一日三餐来守护家人的身心健康，才是我们给予家人最贴心、最实在的关怀。多花一点心思，多学一点技巧，就能让家人爱上您做的菜，让家人在尽享美味的同时吃出健康好身体！

《家庭营养套餐600例》

内容概要

身体健康是我们享受幸福生活的基础，而各种营养素是维持身体健康的物质基础。蛋白质、维生素、膳食纤维、矿物质等营养素缺一不可。《家庭营养套餐600例》帮您了解它们的食物来源，将它们变成美味佳肴，换着花样端上自家餐桌，让家人从食物中获得每天所需的营养素，让每一个人都精力充沛、活力四射。因人而异，量身订制均衡膳食方案

《家庭营养套餐600例》

书籍目录

Part 01 小两口营养套餐 两菜一汤一主食 葱爆羊肉 海米冬瓜 紫菜黄瓜汤 家常饼 什锦肉丁 海米炒黄瓜 丝瓜油条汤 麻团 酱牛肉 拍黄瓜 芹菜叶粉丝汤 家常炸酱面 辣子肉丁 蒜蓉木耳菜 彩椒炒山药 皮蛋青菜粥 三菜一汤 鸡蛋炒苦瓜 五花肉炒泡菜 煮毛豆 三丝豆苗汤 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 温馨三口营养套餐 三菜一汤 枸杞炒肉丝 炒绿豆芽 赛螃蟹 小米红枣粥Part 03 三代同桌营养套餐Part 04 速食也要营养好味Part 05 周末喜相逢营养套餐Part 06 年节家宴营养套餐

《家庭营养套餐600例》

章节摘录

插图：

《家庭营养套餐600例》

编辑推荐

《家庭营养套餐600例》是《天天家常菜》编委会所编的一本好书。天天家常菜，天天好味，幸福加倍。国际烹饪大师，中华御厨，国家高级公共营养师陈绪荣推荐。众口不再难调的饮食宝典·为家人制订最合理的饮食方案·365天不重样的美味配餐·一年四季不变的健康关怀

《家庭营养套餐600例》

精彩短评

- 1、听实惠的，看到都很想做来吃
- 2、非常不错，家常菜，好做，搭配的也好
- 3、很好哦.....
- 4、跟我想象的不一样，菜式简单，但用在正餐上，好象不太适用，倒适合餐前小菜，我认为不适用。我想要的是早上、中午、晚上每一天的配餐，这本书提供的不是这样的，只是一个一个套餐而已`
- 5、一面就是一顿饭,按照书上的做很方便,荤素都有了
- 6、此书虽然不是特别厚,但内容丰富,把每天的餐都配好了,并且配在一起的口味还挺适宜的,适合新手
- 7、性价比不高，翻了一整本也没什么吸引人的菜谱
- 8、呵呵，可以依样画瓢，给孩子做好吃的饭菜
- 9、全彩色的..
有各种搭配..
2人的..3人的..等等..
最喜欢的是配料都是很常见的..
没有我没见过的什么的..
感觉上我完全可以胜任了..
哈哈..
- 10、做菜的操作说明不详细，什么火候啊制作时间呀等等都不不详细，很后悔买这本书，而且好象是旧的，真是扫兴！·
- 11、先后买了7本这书自用和分给大家看，很不错！适合东北人的口味，对于我这样厨艺不高，天天下班前不知道回家做什么给家人吃的一般家庭主妇来说，天天去市场之前翻一翻这书，有针对性的购买再加工，不错。懒也得技巧的，呵呵！
- 12、每一页都翻了一下，虽然吃过饭了还是很有胃口~一年以内做饭都不会重样了哈哈~
- 13、整天忙工作，闲暇之余学习一下也挺不错，这本书还没来得及看，粗略翻了一下，感觉实用
- 14、书中的菜比较容易找，不用太多的调料。买了一本，父亲看了说要拿过去看，我又重新订了一本。
- 15、正！！

套餐不错！！

值得买~！！！！

- 16、简单而且实用
- 17、图文并茂，脍炙人口
- 18、照着学了一套套餐，不错。好吃又营养。
- 19、书中介绍的容易操作的家常菜，按照书中的配餐，去菜场再也不会漫无目的了。
- 20、第一次来当当，流程和淘宝不太一样，发货速度慢了一点点，不过收到的时候还是很开心。书都很好，包装完整，验货之后付钱，让人很安心。
这本书，上面的套餐很不错，都很简单实用，不过连番茄炒蛋什么都有，有点小失望，菜色不是非常新颖，哈哈。而且有时候第二天要带饭，很多菜都不能选择，放不到第二天的，这也是自己的原因吧，总的来说很不错。对懒人还挺有用。
- 21、图文并茂，让家庭主妇不再为日常菜肴的搭配而犯难。
- 22、刚买时看了几次，现在酣睡在书柜里
- 23、里面的套餐简单有营养，也挺多样，相对来说还是不怎么浪费快节奏的生活
- 24、非常好的书，买了这本书，就不用为每天做什么饭而发愁了，完全照着做就可以了，菜肴的制作方法也很简单，很适合一般家庭制作。美中不足的是：有些菜肴的图片看起来让人很没有食欲，希望能改进一下，而且适合小两口或三口之家的菜肴有些少，如果能再多一些就更好了！
- 25、送货快，书实用质量也好，赞
- 26、很喜欢里面的图片介绍，给妈妈买的。

《家庭营养套餐600例》

《家庭营养套餐600例》

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