

《3+2健康家常菜》

图书基本信息

书名：《3+2健康家常菜》

13位ISBN编号：9787538463637

10位ISBN编号：7538463631

出版社：吉林科学技术出版社

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

《3+2健康家常菜》

书籍目录

饮食营养需知人体所需营养素营养巧搭配，功效加倍一日三餐保健康不健康的饮食习惯和误区家常烹饪小窍门食材选用三原则蔬菜烹调小窍门禽肉烹调小窍门去除家畜内脏异味的方法畜肉切制小诀窍炖肉的技巧巧余肉丸炸鱼的技巧炒鱼片的技巧蒸鱼的秘诀Part 1 低盐饮食低盐饮食小窍门每日钠盐摄取参考值低盐食材西芹炒百合海米炆芹菜红椒泡芹菜黄瓜芹菜八宝西红柿火腿炒芹菜菜花炆海带结脆皮西红柿冰镇芦笋炸茄饼萝卜丝拌海蜇丝西红柿炒卷心菜芝麻芦笋芦笋菠菜汤柴把茄子芹菜炒猪心西红柿海带煲牛尾芹菜炆肚丝西红柿脊骨汤京葱拌耳丝洋葱牛肉丝西红柿炖牛腩西红柿汁拌肥牛芦笋拌金钱肚西红柿胡萝卜炖牛尾烤牛肉拌茄子风林茄子芦笋炒酱猪耳胡萝卜煲排骨滑溜鸡片虾皮鸡蛋炒菠菜黑豆芹菜炒鸡条西红柿炒鸡蛋西红柿鸡蛋汤.....Part 2 低热饮食Part 3 低糖饮食Part 4 膳食纤维饮食Part 5 高钙饮食

《3+2健康家常菜》

编辑推荐

饮食生活编委会组编的这本《3+2健康家常菜》详细介绍了饮食营养的科学知识，包括不健康饮食习惯和误区、一日三餐营养搭配等饮食营养知识；畜肉的切制、炸鱼的技巧、烹饪小窍门等厨房烹饪知识。营养与饮食搭配，从而使读者更加了解健康饮食的重要性。

《3+2健康家常菜》

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