

《一日三餐速配家常食谱》

图书基本信息

书名：《一日三餐速配家常食谱》

13位ISBN编号：9787538437188

10位ISBN编号：7538437185

出版时间：2009-6

出版社：吉林科学技术出版社

作者：翟宝良

页数：199

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

《一日三餐速配家常食谱》

内容概要

《一日三餐速配家常食谱》精选出大众经常食用的近百种食材，并以新鲜蔬菜、花样豆菌、可口肉菜、鲜香水产、鲜汤靓粥、营养主食为主题菜谱，精选近400道家常菜，又以“健康”为核心、“养生”为目的、“味美”为标准，速配出80套大众家常营养套餐。从两人份套餐到五人份套餐，适合现代城市家庭生活的需要。制作精美、家庭实用、操作性强，是厨房饮食好帮手！

《一日三餐速配家常食谱》

书籍目录

PART 1 早餐：一日之餐在于晨 早餐吃还是不吃 吃好早餐益处多 有助于振作精神 有助于维持体重 有助于营养物质的吸收 有助于降低胆固醇 不吃早餐害处多 易患慢性病 易发胖 易便秘 早餐营养面面观 营养成分 营养标准 能量要求 早餐的搭配原则 怎么吃得合理 怎么配得合理 干稀搭配 荤素搭配 酸碱搭配 早餐的季节因素 春季 夏季 秋季 冬季 四季营养食物排行榜 特殊人群的早餐营养需求 高考族的早餐营养需求 高考族早餐食物搭配原则：“二高一低” 高考族早餐食物排行榜 上班族的早餐营养需求 上班族食物搭配原则：干稀搭配 上班族早餐食物排行榜 准妈妈的早餐营养需求 准妈妈食物搭配原则：粗细搭配 准妈妈早餐食物排行榜 早餐营养食谱 营养主食10道 花式小馒头 胡萝卜素菜包 白云豆腐烧麦 客家煎蛋饼 全麦面包 韭菜薄饼 玉米饼 芝麻抓饼 什锦鸡蛋面 杏奶意面饼 多样粥品13道 豇豆玉米粥 山楂银耳粥PART 2 午餐：补充营养好时机PART 3 晚餐：速配营养也重要索引一 按人群索引索引二 按营养功效索引

《一日三餐速配家常食谱》

章节摘录

插图：

《一日三餐速配家常食谱》

编辑推荐

《一日三餐速配家常食谱》：分步详解400道家常菜的制作，吃得明白，吃得安全；80套速配家常食谱，分析营养功效、点评速配优势，让您吃得营养健康又省事省时介绍早、中、晚三餐的搭配原则、饮食宜忌，吃对才健康；2大检索功能，想怎么吃，一目了然。以健康为核心 养生为目的 味美为标准。速配80种家常营养套餐；从两人份套餐到五人份套餐，适合现代城市家庭生活需要；5套速配家常早餐组合；35套速配家常午餐组合；30套速配家常晚餐组合；餐餐涵盖五谷类、豆类、肉蛋类、奶类、蔬菜类；水果类和油脂类等七人类食材；注重家常食材间营养的均衡搭配；创造出相得益彰的饮食效果。

《一日三餐速配家常食谱》

精彩短评

- 1、漂亮，又实用，如果能把每样食物搭配起来的效果再介绍一下就更好了
- 2、如果书能更新一点就更好了。看起来不是很新，不过内容很不错啊！
- 3、我会认真学做菜的
- 4、对我没什么打的用处
- 5、呵呵...书感觉还是蛮不错的！比自己预想的要好！
- 6、就是喜欢这种彩页的书，看着就有阅读的欲望~~~希望能学到点做菜的小技巧！
- 7、好书，照着书本的去做，感觉介绍的很实在！
- 8、里面的材料还比较家常吧，就不明白为什么要给我一本旧书！！！！！！一看就是看过的，都旧成那样了
- 9、搭配菜单看的太烦了 本意是找菜谱的 买错了
- 10、图文并茂，给初学者看很吸引。
- 11、不是家常菜谱的哦
- 12、还行吧，种类多但是不详细！
- 13、这本书包含了一天的营养配餐，超棒的
- 14、内容很一般。老式的菜谱。
- 15、本来想买彩图的,但是考虑到彩图多,肯定步骤这些讲得不详细。所以决定买它，结果还真不错！
- 16、好多菜啊，还得慢慢学
- 17、不错，但有些菜材料不好买。

《一日三餐速配家常食谱》

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：www.tushu000.com