

# 《天天精选660营养菜》

## 图书基本信息

书名：《天天精选660营养菜》

13位ISBN编号：9787500222828

10位ISBN编号：7500222823

出版时间：2006-2

出版社：中国盲文出版社

作者：文浩

页数：304

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](http://www.tushu000.com)

# 《天天精选660营养菜》

## 内容概要

为了让读者能够在自己家中吃到自己亲手烹制的理想菜肴，本书将菜肴按照其主要原材料分成了果蔬、畜肉、禽蛋、水产四大类。在编写过程中，编者根据科学的平衡膳食原则，选用常见的材料，采用了简单易行且最大限度实现营养价值的烹调技法，精心选择了数百款既美味又营养的菜肴。根据此书烹制的菜肴，既好吃，饱了口福；又好看，饱了眼福。为了进一步体现出编者的创作初衷是原材料的营养价值和食疗保健功效，开辟了贴心话栏目，告诉读者一些应注意的饮食禁忌以及烹调小技巧。常言道：“药补不如食补”。如果您通过“食疗”，祛除了身体的不适和潜在的疾患，这不正是您和我们共同的愿望吗？

愿本书出版后，能把科学的膳食观念和烹调技法传授给大家，使人们能从每天的膳食中摄取充足的营养，让自己、家人及朋友都能因此吃出健康，吃出营养，吃出乐趣，活得长寿。

# 《天天精选660营养菜》

## 书籍目录

第一篇 果蔬类 山楂的营养和食疗作用 橘子的营养和食疗作用 梨的营养和食疗作用 苹果的营养和食疗作用 大枣的营养和食疗作用 核桃仁的营养和食疗作用 栗子的营养和食疗作用 西红柿的营养和食疗作用 茄子的营养和食疗作用 青椒的营养和食疗作用 玉米的营养和食疗作用 白菜的营养和食疗作用 圆白菜的营养和食疗作用 油菜的营养和食疗作用 菠菜的营养和食疗作用 韭菜的营养和食疗作用 芹菜的营养和食疗作用 茭白的营养和食疗作用 菜花的营养和食疗作用 竹笋的营养和食疗作用 土豆的营养和食疗作用 山药的营养和食疗作用 藕的营养和食疗作用 芋艿的营养和食疗作用 百合的营养和食疗作用 蒜薹的营养和食疗作用 蘑菇的营养和食疗作用 香菇的营养和食疗作用 黑木耳的营养和食疗作用 银耳的营养和食疗作用 南瓜的营养和食疗作用 冬瓜的营养和食疗作用 苦瓜的营养和食疗作用 丝瓜的营养和食疗作用 黄瓜的营养和食疗作用 洋葱的营养和食疗作用 胡萝卜的营养和食疗作用 萝卜的营养和食疗作用 扁豆的营养和食疗作用 黄豆的营养和食疗作用 .....第二篇 畜肉类第三篇 禽蛋类第四篇 水产类

# 《天天精选660营养菜》

## 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](http://www.tushu000.com)