

《2006健康美食效率手册》

图书基本信息

书名：《2006健康美食效率手册》

13位ISBN编号：9787501950454

10位ISBN编号：7501950458

出版时间：2005-10

出版社：轻工业出版社

作者：现代人编写组

页数：384 页

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

《2006健康美食效率手册》

内容概要

这是一本与众不同的效率手册，它除了具有普通效率手册的记事功能外，还集合了中国轻工业出版社多年来出版的部分精华美食菜谱。手册入选了365道家常菜肴，既是一本工作生活备忘录，又是一本健康美食菜谱。当你拥有了这本手册，便能轻轻松松做美味，健健康康品佳肴!纵观全书每日变化，皆有文章。为顺应人体不同季节的生活健康要求，亦有不同季节饮食相对应：冬季多煲汤炖补、夏季多凉菜甜品。每逢节气节日，还有专门菜谱奉上：大年三十的饺子、正月十五的元宵、端午节的粽子、中秋夜的月饼……以及节日来历、节气养生、习俗食俗，逐一道来，让你在品尝当令食品的同时，又领略到中国传统饮食文化与食俗的无穷魅力!

《2006健康美食效率手册》

作者简介

现代人编写组充分利用轻工业出版社多年来拥有的美食菜谱资源，整合了以往出版发行的数十本大众菜谱内容，汇集编写了这本效率手册中的菜谱部分，这部分内容的作者都是营养专家、烹饪名厨，在营养、美食方面具有权威性。

书籍目录

1、菜品随四季节令变化而变化：本手册在菜品的安排上，兼顾一年四季以及二十四节令的变化，不同季节有适合不同季节的饮食，如冬季多煲汤炖补、夏季多凉菜甜品……特殊的节令和节日还有专门的菜谱奉上，让读者在品尝应季应节食品的同时，还能了解到相关的节令、节日饮食文化。2、特别日子的温馨叮嘱：在每一个特殊的节日（比如父亲节、母亲节、情人节、儿童节……），都有一个温馨、适时的提醒，让每天忙碌于工作和琐事的人们，不会因一时的疏忽忘记了重要的日子，给家人和朋友带来周到的关怀。3、知识性和实用性相结合：在不同的节日和节令，都有这个节日、节令的来历，以及相关的文化风俗等介绍，让读者在使用的时候，还能得到不少历史知识、文化知识、民俗知识。4、服务周到，实用性强：本手册在附录部分提供了：美食网站美食栏目概览 北京名店名菜指南 饮食搭配禁忌 烹饪小窍门最大限度地增加读者的餐饮知识，让手册不仅成为使用者的备忘录，还成为人们的美食菜谱、日常生活的小贴士、出门下馆子的指南。

精彩短评

1、虽然时间长了点，但还可以用一下！

《2006健康美食效率手册》

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