

<<大众营养保健菜1001例>>

图书基本信息

书名：<<大众营养保健菜1001例>>

13位ISBN编号：9787542736512

10位ISBN编号：7542736515

出版时间：2007-3

出版时间：上海科普

作者：《快乐生活1001》编委会 绘

页数：255

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：<http://www.tushu007.com>

<<大众营养保健菜1001例>>

内容概要

这本书有什么特色？

关于营养保健方面您需要的菜谱在这里都可以找到。

菜谱范围广、内容全、容量大，查找简单，方便。

几乎所有的食材都可以在超市买到，制作方法简单易学。

《大众营养保健菜1001例》是一本可以解决您家庭营养保健问题的实用手册。

这本书有什么栏目？

书中“营养一点通”、“健康一点通”、“营养师建议”等栏目给您全方位的贴心关怀。

“营养一点通”告诉您关于营养保存和利用的小秘诀；“健康一点通”教给您健康方面的小知识；“营养师建议”则建议您在什么情况下应该怎样补充营养。

<<大众营养保健菜1001例>>

作者简介

于康，北京协和医院营养科副主任医师、副教授。
现任中华医学会北京分会临床营养学会副主任委员；中国营养学会临床营养分会委员；中华预防医学会健康风险评估与控制专业委员会委员；中国老年保健协会专家委员会及巡讲团首席营养专家，北京市健康教育协会常务理事。

主编《食物是最好的医药》、《饮食决定健康》等科普书籍45册。

先后获日本外科代谢和营养学会研究奖、中国营养学会肠外及肠内营养研究成果奖、北京协和医院优秀论文奖、中国协和医科大学优秀教师奖等。

<<大众营养保健菜1001例>>

书籍目录

第1章 营养食补篇 至关重要的营养素 优质蛋白质 茭白肉片 夫妻肺片 香辣鱼排 花生芹菜
 雪里蕻炒 黄豆 红豆高粱粥 维生素A 枇杷百合汤 西式炖菜 鱼香猪肝 菠菜拌蛋皮 清
 炒荷兰豆 麻酱拌菠菜 香菇油菜 蚝油生菜 维生素B1 香糟鸡杂 肉苡蓉炖羊腰 维生素B2
 大麦牛肉粥 大枣牛肝汤 芥菜汤 清汤羊肚 黄瓜糙米饭 火爆腰花 维生素C 红炖小土豆
 酸辣瓜条拌鸡胗 羊腩烧豆角 草莓沙拉拌生菜 鸡丝茼蒿 清炒苦瓜 鱼香菠菜 凉拌韭菜
 虎皮青椒 维生素D 番茄沙丁鱼丸 南瓜牛腩盅 幸福的鲑鱼蒸饭 奶汁白菜 鲜番茄炒蛋
 小黄鱼炖豆腐 鲜蘑扒菜心 维生素E 珊瑚菜花 鸡蛋什锦沙拉 莴苣橘子汁 金沙玉米粒 蒜
 泥木耳菜 橘子鱼卷 素拌莼菜 羊肉炒空心菜 钙 蛋酒黑豆汤 蛋奶羹 虾皮韭菜 炒彩椒
 青豆肉皮冻 苜蓿炖豆腐 合炒木樨肉 什锦芥菜 花生油麦菜 雪里蕻炖豆腐 铁 羊肝炒菠
 菜 韭菜炒鸭肝 培根鲜油菜 火腿炒油菜 苋菜黄鱼羹 麻辣鹅肝 菠菜猪肝汤 锌 丝瓜鲜
 干贝 香菇炒板栗 番茄大虾 牛奶燕麦粥 花生仁拌肚丁 松仁豆腐 白果炖双萝 硒 芹菜
 香干炒肉丝 清炒海蚌 香卤鸡肝 大麦玉米碎粥 姜汁海螺 牛奶馒头 拔丝苹果 铜 缤纷
 青果干贝球 腐竹鲜蘑 巧克力沙司 脆香带鱼 辣味蚕豆 凉拌牡蛎 枸杞子炖牛肝 日
 常营养套餐搭配方案第2章 日常保健篇 滋补保健食谱 补气食谱 补血食谱 补益气血食谱
 健脑益智食谱 减肥瘦身食谱 乌发明目食谱 抗衰益寿食谱 开胃消食食谱 润肠排
 毒食谱 消除疲劳食谱 四季养生食谱 五脏调养食谱 常见病预防调理食谱第3章 特定人
 群营养保健篇 孕产妇营养保健食谱 宝宝营养保健食谱 中老年人营养保健菜谱 男性营养保健菜谱 女
 性营养保健食谱附录

<<大众营养保健菜1001例>>

章节摘录

插图

<<大众营养保健菜1001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:<http://www.tushu007.com>