

<<四季家常菜>>

图书基本信息

书名：<<四季家常菜>>

13位ISBN编号：9787538012286

10位ISBN编号：7538012281

出版时间：2004-6-1

出版时间：内蒙古科学技术出版社

作者：秋实

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>

<<四季家常菜>>

内容概要

四季更替，寒暑分明。

人们往往从衣着上的增减来诠释对四季节的看法，却忽略了从饮食上对四季的区别对待。

这不论从科学养生角度，还是从人的生理上看都是不尽合理的。

本书从健康营养的角度出发，精心选编了数百种菜目，指导人们适时变换菜谱，均衡营养，从而达到健康饮食的目的，为您的生活增添光彩。

<<四季家常菜>>

书籍目录

- 一 蔬菜类
- 二 菌类
- 三 豆制品类
- 四 瓜果类
- 五 禽蛋类
- 六 猪肉类
- 七 牛羊肉类
- 八 水产海鲜类
- 九 羹汤类
- 十 其他类
- 附录一 美食烹调小窍门88例
- 附录二 食物营养成分
- 附录三 食物胆固醇含量

<<四季家常菜>>

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:<http://www.tushu007.com>