

<<详步图解版>>

图书基本信息

书名：<<详步图解版>>

13位ISBN编号：9787538452686

10位ISBN编号：7538452680

出版时间：2011-6

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：张明亮 编

页数：191

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>

<<详步图解版>>

内容概要

由张明亮主编的这本《黄金搭档家常菜》着重从健康和家常两方面入手，面向普通家庭，以市场为“风向标”，其选用的原料取材方便，制作过程简单易行，可使您快速掌握各项精要，烹饪出色、香、味、形俱全，且营养健康的家常菜肴。

本书用精准简捷的文字和精美的图片，为您解读健康和饮食方面的疑惑，使您茅塞顿开，轻松达到健康和营养的目的。

本书以清新亮丽的分解图片为主，辅以简明扼要的文字说明，不论是娴熟的烹饪高手，还是初涉厨事的年轻人，都能以字导视，按图操作，快速掌握菜肴制作的原理和精髓，真正体验到烹饪带来的乐趣。

全书共分6个部分，内容包括：饮食营养，蔬菜食用菌，畜肉类，禽蛋豆制品，水产品，主食类。

<<详步图解版>>

书籍目录

黄金搭档家常菜
平衡膳食健康生活
人体所需营养素
黄金搭配之营养素
黄金搭配之营养膳食
黄金搭配之一日三餐
不健康的饮食习惯和误区
中国居民膳食指南及平衡膳食宝塔
蔬菜食用菌
.....
畜肉类
禽蛋豆制品
水产品
主食类

<<详步图解版>>

章节摘录

版权页：插图：

<<详步图解版>>

编辑推荐

《黄金搭档家常菜(详步图解版)》超值回馈，¥19.90,详步图解，好学易做，一看就会。

<<详步图解版>>

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>