

<<专家推荐的营养保健食谱>>

图书基本信息

书名：<<专家推荐的营养保健食谱>>

13位ISBN编号：9787542724236

10位ISBN编号：7542724231

出版时间：2009-6

出版时间：上海科学普及出版社

作者：《图说生活·美食天下系列》编委会 编

页数：223

字数：280000

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>

<<专家推荐的营养保健食谱>>

前言

让全家人都健康孩子身体发育需要均衡合理的营养，更需要父母的温暖关怀；爱人工作压力大，容易疲劳、失眠，食欲不振，需要你的贴心呵护，老人的身子骨不再结实了，需要做儿女的倍加照顾。

本书提供的大众营养保健菜，让你全家人都能吃出营养，吃出健康。

营养保健更美味营养保健是一本万利的事，因为生命首先在于营养，而日常保健是预防营养缺乏的重要途径。

本书经过精心挑选的营养菜和疾病预防与调理的保健菜，都是易寻的家常食材，不仅能让你在日常饮食中防疾病于未患，更能让你体会到家常美味带给你的健康与活力！

营养、健康一点通食材的合理搭配能提高营养素的吸收和利用率，能发挥食材的最大功效。

“营养一点通”、“健康一点通”、“贴心小提示”等为你提供生活保健方面的小窍门、小知识，让你在日常生活中轻松掌握饮食智慧。

该吃什么全知道缺乏营养素吃什么，怎样吃；生了病吃什么，怎样吃，这是大众普遍关注的问题，也是大众需要了解的知识。

本书中的营养保健知识和常见疾病的食疗方法，能给你一个全面的答案，也能让家人体会到你实实在在的关爱。

<<专家推荐的营养保健食谱>>

内容概要

随着生活水平的提高，人们开始关注自身的营养、健康问题。

药补不如食补，一日三餐不仅仅只是为了充饥裹腹，怎样才能吃得可口?怎样才能吃出健康?这已经成为大家关注的焦点。

只要掌握食物特性，就能在日常饮食中既吃出健康又预防疾病。

本书帮您从花样繁多的家常菜中精选出适合您的营养好菜，有针对性地介绍几百道常吃、易做的家常保健菜，集科学性、实用性、知识性和全面性于一体，一定能够满足您和家人的需要。

美食的国度拥有着各式美味佳肴，从您踏入世间的那一刻起，您就与美食签下了终生协议，享受着来自美食的每一份馈赠。

在自家的一片小天地，就算足不出户，也同样能够享受一次次美食盛宴，为家平添几分温馨的气氛，不仅能带给您丰富的味蕾体验，更给了精神味蕾一次精彩又刺激的奇妙之旅。

这便是美食的诱惑、美食的精神、美食的天下.....

<<专家推荐的营养保健食谱>>

书籍目录

第一章 营养元素食物中来 身体必不可少的营养素 优质蛋白 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/肉苁蓉炖羊腰 维生素B2
大麦牛肉粥 红枣牛肝汤/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 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
仁拌胜丁/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/拔丝苹果第二章 日常保健科学合理第三章 特殊人群特殊关爱附录

<<专家推荐的营养保健食谱>>

章节摘录

插图：

<<专家推荐的营养保健食谱>>

编辑推荐

《专空推荐的营养保健食谱》：用心讲述吃的科学，悉心解答吃的疑惑。

<<专家推荐的营养保健食谱>>

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>