

<<健康就餐指南>>

图书基本信息

书名：<<健康就餐指南>>

13位ISBN编号：9787564137717

10位ISBN编号：7564137711

出版时间：2012-10

出版时间：东南大学出版社

作者：张弘

页数：101

字数：150000

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>

## <<健康就餐指南>>

### 内容概要

《健康就餐指南》(作者张弘)详细介绍了中外各大菜系、小吃、饮料共17类284个人气餐谱的风味特色、烹调技巧和选材用料,并算出每个菜、食谱中所有配料的总热量和提供的蛋白质含量。

本书还为每个菜谱配有图片和小提示,分析用料成分,提示营养特点,介绍特殊材料,指导健康食用。

本书也涉及了平时不为重视的若干鲜为人知的营养知识,全方位地指导健康用餐。

本书告诉读者,对美味食品要用眼品尝、用脑进餐、用智慧管理、自控饮食、保持健康。

《健康就餐指南》图文并茂,通俗易懂,实用好学,可供各类人员阅读。

<<健康就餐指南>>

作者简介

张弘 医学硕士 健康管理师 留日学者 曾经经营弘子健康管理室  
曾任首都医科大学预防医学系教师 日本东京药科大学药学系客员研究员

<<健康就餐指南>>

书籍目录

中华料理

四川菜

1. 芝麻酱拌生菜
2. 香辣土豆丝
3. 干煸四季豆
4. 水煮鲶鱼
5. 干锅泡椒牛蛙
6. 口袋豆腐
7. 青椒玉米
8. 毛血旺
9. 夫妻肺片
10. 干煸鳝片
11. 香辣虾
12. 麻婆豆腐
13. 坛子肉
14. 钵钵鸡
15. 红油抄手
16. 宫保鸡丁
17. 豆瓣全肘
18. 沸腾鱼
19. 酥炸茄饼

外国料理

<<健康就餐指南>>

编辑推荐

干锅泡椒牛蛙、口袋豆腐、青椒玉米、毛血旺、夫妻肺片、干煸鳝片……《健康就餐指南》(作者张弘)详细介绍了中外各大菜系、小吃、饮料共17类284个人气餐谱的风味特色、烹调技巧和选材用料,并算出每个菜、食谱中所有配料的总热量和提供的蛋白质含量。

<<健康就餐指南>>

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>