

<<现代人食谱>>

图书基本信息

书名：<<现代人食谱>>

13位ISBN编号：9787800799235

10位ISBN编号：7800799239

出版时间：2004-2

出版时间：中国人口出版社

作者：董守红 主编

页数：226

字数：750000

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>

## <<现代人食谱>>

### 内容概要

汤羹粥对人们的养生保健作用是很明显的。

食汤羹粥不但要注意各种营养素的搭配，还要注意季节性、地域性的特点，合理的膳食可能起到保健养生之功效，本书参考各种营养保健资料，经过仔细研究，根据主体材料的不同将汤羹粥各分四类：即畜肉类、禽肉类、海鲜类、素类。

在人民生活水平和生活质量提高的前提下，一碗薄汤羹粥、两碟小菜，平常到了极点，对每个家庭都有着永远解不开的情结，更是健康的保证，愿朋友们拥有！

<<现代人食谱>>

书籍目录

第一章 大众汤谱 第一节 肉类汤谱 瘦身健体汤 瓜肉片汤 全羊汤 牛肉柿子汤 罗宋汤 蔬菜肉汤 家常牛肉汤 羊肚萝卜汤 羊杂汤 氽骨髓汤 头花天麻汤 清水羊汤 枸杞牛鞭汤 参归羊肉汤 小肚银花汤 四合补血汤 养心汤 金豆汤 顺气汤 补铁汤 ..... 第二节 禽肉类汤谱 第三节 水产类汤谱 第四节 素类汤谱第二章 大众羹谱 第一节 畜肉羹谱 第二节 禽肉类羹谱 第三节 水产类羹谱 第四节 素类羹谱第三章 大众粥谱 第一节 畜肉类粥谱 第二节 禽肉类粥谱 第三节 水产类粥谱 第四节 素类粥谱

## <<现代人食谱>>

### 媒体关注与评论

中国人的传统饮食习俗是以植物性食料为主。主食是五谷，辅食是蔬菜，外加少量肉食。肉类、水产类等食物富含大量的蛋白质，蛋白质是人体内生命活动的主要物质基础，同时对人体的容颜健美具有决定性作用，所以适量的肉类、水闰类是每日不可或缺的食物。

<<现代人食谱>>

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>