

<<美食营养金钥匙>>

图书基本信息

书名：<<美食营养金钥匙>>

13位ISBN编号：9787801080851

10位ISBN编号：7801080858

出版时间：2009-9

出版时间：西苑出版社

作者：曹顺庆

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>

<<美食营养金钥匙>>

内容概要

随着生活水平的提高，人们不仅要吃得饱，吃得可口，更要吃得营养，有价值。哪些食品适于男士，哪些食品是女性的良友，哪些食品对身体有利，哪些食品有损于身体健康，本书都作了科学说明。

如：怎样看待骨头营养胜过肉，怎样理解粗粮比精粮有营养，青春期一日三餐应怎样选择食品，怎样吃食物有利于眼睛，怎样从膳食上控制胆固醇，怎样烹调蔬菜才能减少营养损失，怎样掌握吃甜食的最佳时机，怎样从饮食中补充铁，怎样解冻才能保持肉类营养等。

<<美食营养金钥匙>>

书籍目录

第一编 食品鉴选方法

怎样购买质量好的面粉

怎样选购挂面

怎样选购方便面

怎样选购月饼

怎样挑选活鸡

怎样鉴别注水鸡鸭

怎样鉴别病鸡做的烧鸡

怎样选购板鸭

怎样选购冻鸭

怎样选购腊鸭

怎样选购光禽

怎样选购鲜鱼

怎样区别胖头鱼和白鲢鱼

怎样鉴别带鱼质量

怎样选购甲鱼

怎样选购对虾

怎样鉴定河蟹的质量

.....

第二编 烹制技巧

第三编 食品营养保健

<<美食营养金钥匙>>

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>