

# 《不生病的实用家庭食谱》

## 图书基本信息

书名：《不生病的实用家庭食谱》

13位ISBN编号：9787200070293

10位ISBN编号：7200070297

出版时间：2008-6

出版社：张奔腾、杨跃祥 北京出版社 (2008-06出版)

页数：159

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《不生病的实用家庭食谱》

## 内容概要

《不生病的实用家庭食谱》是《伦洋生活馆》丛书的营养和美食两大系列，美食系列之一。通过阅读本套丛书，您会从中了解到各种常见的食物的营养成分、保健功效、食用方法、饮食宜忌以及一些灵活实用的生活小常识。同时每系列丛书都配有精心搭配的营养菜谱，并详尽地介绍了菜品的烹调方法、养生功效以及适用人群，帮助您合理地搭配膳食，解除您“每天吃什么、该怎么吃、怎么吃更合适”的困扰。

如果您是紧张忙碌的上班族，您会在书中找到适合自己的简单快捷的烹调方式，找到可以缓解亚健康状态、减轻压力、舒缓心情的食物。

如果您是退休在家的老人，您不仅会从中学到各种滋补养生佳肴的做法，而且还会从书中了解到哪种食物具有抗癌防癌的功效，哪种食物适合糖尿病患者进食，哪种食物可以预防高血压、高血脂，哪种食物可以保护心脑血管等。

如果您是优雅的生活主妇，本丛书会帮助您建构健康生活的理念，让您成为家庭的营养师，食物将会在您手中发挥着魔力，给您的家人带去健康、快乐。

如果你是位事业忙碌的男士，想拥有一切，就要首先拥有健康吧，伦洋生活馆系列丛书会带给您健康的体魄，带领您走向精致的生活。

# 《不生病的实用家庭食谱》

## 作者简介

张奔腾，中国烹饪大师，饭店与餐饮饭店与餐饮业国家一级评委，中国菜创新研究院研究员。曾参与和主编《中式烹调师》、《新派辽菜》、

# 《不生病的实用家庭食谱》

## 书籍目录

胡萝卜菠菜莲藕紫甘蓝冬瓜苦瓜洋葱生菜西红柿菜花韭菜大白菜芹菜绿豆芽茄子茭白黄瓜萝卜油菜...  
...红豆山药绿豆

# 《不生病的实用家庭食谱》

章节摘录

插图:

# 《不生病的实用家庭食谱》

## 编辑推荐

《不生病的实用家庭食谱》是金牌栏目“美食美家”倾情奉献。中国烹饪大师张奔腾主编。合理的营养搭配，完美的膳食调理，让您轻松拥有健康。

# 《不生病的实用家庭食谱》

## 精彩短评

- 1、刚和妈妈去书店看到着本书,觉得很实用,内容丰富不错的,就来卓越买了,没想到挺便宜的,推荐买哦..
- 2、还不错就是还没开始做
- 3、全彩页书,介绍的菜通俗易懂,且菜的材料简单.....很适合家用。因为书是全彩页,所以会比较重,放家里随意看看不错.....
- 4、如题,很不错,我们经常参照此书进行营养和膳食的搭配与评价,比一般的菜谱书更有益,家庭必备!

# 《不生病的实用家庭食谱》

## 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：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)