

# 《一日三餐》

## 图书基本信息

书名：《一日三餐》

13位ISBN编号：9787501703258

10位ISBN编号：7501703256

出版时间：2006-1

出版社：中国经济出版社

作者：祁澜

页数：210

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)

# 《一日三餐》

## 内容概要

如果把人体一日内需要的热能和营养素合理地分配到一日三餐中去，那么，午餐应占40%，这样才能满足人体的生理状况和工作需要。究竟怎样吃午餐更合理？一日三餐是我们日常生活的重要组成部分，随着生活水平的提高，人们的饮食已从温饱型转向更高的要求，怎样才能吃得好、吃得科学、吃得健康，一直是大家关心的话题。

营养丰富的午餐，让您带着愉快的心情，克服一天工作上的挑战。在中午休息时间，放松心情享用自己准备的餐点，不仅能获得工作所需的能量，直到夜晚仍可精力充沛、神采奕奕地从事各项活动。本书将告诉您，准备午餐盒其实是件既省时又省事的事，此外，在这里您还能找到维持新鲜的包装的小秘诀。

一日三餐是我们日常生活的重要组成部分，随着生活水平的提高，人们的饮食已从温饱型转向更高的要求，怎样才能吃得好、吃得科学、吃得健康，一直是大家关心的话题。

我们编写的这套“一日三餐”丛书收集编辑了约一千五百多种菜例，来源广泛，材料丰富，包括了我们一日三餐中大部分菜肴的制法，适应广大群众的口味，而且制作简便，品种多样，既有适于家庭制作的家常菜，也有适于小饭馆经营的特色菜。

中国的饮食文化源远流长，随着社会的发展，那些历史悠久、脍炙人口的风味小吃，现已在全国各地流行，受到了广大群众的青睐。特别是近些年来，一些特色小吃的品种结合我国各地的风味，不断创新改进，如香辣蟹、麻辣小龙虾、炒田螺，烤羊肉串、麻辣烫等，这些特色小吃风格纯朴、经济实惠，散发着浓郁的乡土气息，深受广大工薪阶层的喜欢，现已风靡全国，成为我国城市饮食的重要组成部分。

喜欢自己动手的“DIY”一族，如果能参照本书，烹制出自己喜爱的菜肴，那一定别有情趣，即使不爱动手的朋友，如果愿意翻翻此书，能对中国的饮食文化有进一步的了解，也就达到我们编辑这几本小书的目的了。

## 《一日三餐》

### 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)