

《一日三餐巧安排》

图书基本信息

书名：《一日三餐巧安排》

13位ISBN编号：9787511332998

10位ISBN编号：7511332994

出版时间：2013-4

出版社：张箎食 中国华侨 (2013-04出版)

作者：张箎食

页数：304

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

《一日三餐巧安排》

书籍目录

第一部分 中国人营养膳食指南 人体最需要的营养素 怎样才能维持膳食平衡 中国居民平衡膳食宝塔 营养膳食的各种平衡关系 一日三餐要合理 少食多餐，有利健康 主食的地位不可取代 选择合理的烹饪方式 第二部分 早餐 第三部分 午餐 第四部分 晚餐 一周食谱推荐1 一周食谱推荐2 一周食谱推荐3 一周食谱推荐4

《一日三餐巧安排》

编辑推荐

张箬食主编的《一日三餐巧安排(金版)》精选大众经常食用的近百种食材，无论是豆浆、粥品，还是沙拉、汉堡，无论是蔬菜、菌豆蛋，还是猪牛羊、鱼虾蟹，都可以在本书中找到详细的做法。酸、甜、苦、辣、咸，五种味道俱全，黄、绿、黑、白、红，五色食物全有，无论是南方人还是北方人，无论是老年人还是年轻人，都可以在本书中找到自己想吃的的美味，一日三餐从此不再单调。

《一日三餐巧安排》

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