

《幸福家庭配套餐》

图书基本信息

书名：《幸福家庭配套餐》

13位ISBN编号：9787534541421

10位ISBN编号：7534541425

出版时间：2004-3

出版社：第1版(2004年1月1日)

作者：刘鸿锋编

页数：10

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

《幸福家庭配套餐》

内容概要

编者们组织有关营养专家编写了这套健康营养食谱系列丛书，包括《家庭全营养指南》、《宝宝聪明健康餐》、《少年成长营养餐》、《女性保健美容餐》、《男性强壮活力餐》、《老人长寿滋补餐》、《现代疾病康复餐》、《幸福家庭配套餐》。通过专家深入浅出的讲解，使读者了解什么是每日必需的营养摄入量，不同的人群、在不同的生理阶段所需要的营养素和营养量是什么，是多少。在书中，编者还通过向读者介绍各种营养食谱，使读者可以有的放矢地选择适合自己的营养餐，能够知道更丰富的食品知识，调整自己的膳食结构，做到：稳定粮食，保证蔬菜，增加奶类，调整肉类，即把粮食摆在养生之本的地位，保证各种维生素及多种矿物质的重要来源——蔬菜，增加优质蛋白质和钙的重要来源——奶类，调整以猪肉为主的肉食结构，从而使我们每个人都生活得健康、快乐。

书籍目录

- 第一篇现代家庭科学的膳食观
- 一、中国居民膳食指南
- 二、平衡膳食，进餐新概念
- 三、健康食品
- 四、如何讲究家厨的营养功效
- 五、不合理的饮食方法
- 六、健康烧烤和快餐的弊病
- 七、小家庭合理餐
- 八、科学的早餐、晚餐
- 九、夏、

《幸福家庭配套餐》

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