

美味营养保健菜谱



[美味营养保健菜谱_下载链接1](#)

著者:梁华

出版者:上海科学技术文献出版社

出版时间:2005-6

装帧:简装本

isbn:9787543925601

本书首先介绍了常用烹调方法和一些烹饪常识，然后按鲜蔬保健菜、畜肉保健菜、禽蛋保健菜、水产保健菜、豆制品保健菜、食用菌保健菜和营养汤粥谱的顺序，详细介绍了近500种保健功效突出、营养价值高、美味可口的菜肴。另外，本书还在每篇篇末设置了“健康加油站”专栏，主要介绍饮食保健知识，从科学、营养的角度进行分析和说明。

全书内容实用，通俗易懂，体现出“取材容易、制作方便、营养丰富、味美安全”的特点。读者可根据自身的生活环境、体质状况、患病情况以及所处的季节等进行选用。

作者介绍:

目录:

[美味营养保健菜谱_下载链接1](#)

标签

评论

[美味营养保健菜谱_下载链接1](#)

书评

[美味营养保健菜谱_下载链接1](#)