

一日三餐



[一日三餐_下载链接1](#)

著者:祁澜

出版者:中国经济出版社

出版时间:2006-1

装帧:

isbn:9787501703241

早餐，不就是两根油条、一碗豆浆吗？在很多人看来，早餐是件不值一提的小事，这其实是一种误解。

随着人们生活节奏的加快，越来越多的人因种种原因而忽视早餐，殊不知，这样长此以往，对身体是绝对无益的。对一个人来说，高质量的早餐是保证健康的基本条件。可人们总是说没有时间进早餐。孩子们要去上学，家长们要去上班，早餐在许多家庭里变成可有可无的事情，甚至认为没有必要吃早餐。而把晚餐看做是一天中最重要的一餐。

其实，你每天早上可以提前15分钟起床，然后去吃一顿有营养的早饭，这将使你一天都精神抖擞。仅仅一个甜饼或一个面包加一杯豆浆是不够的，它达不到身体所要求的营养标准，难以为我们带来全面的健康。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。

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。

作者介绍:

目录:

[一日三餐_下载链接1](#)

标签

评论

[一日三餐_下载链接1](#)

书评

[一日三餐_下载链接1](#)