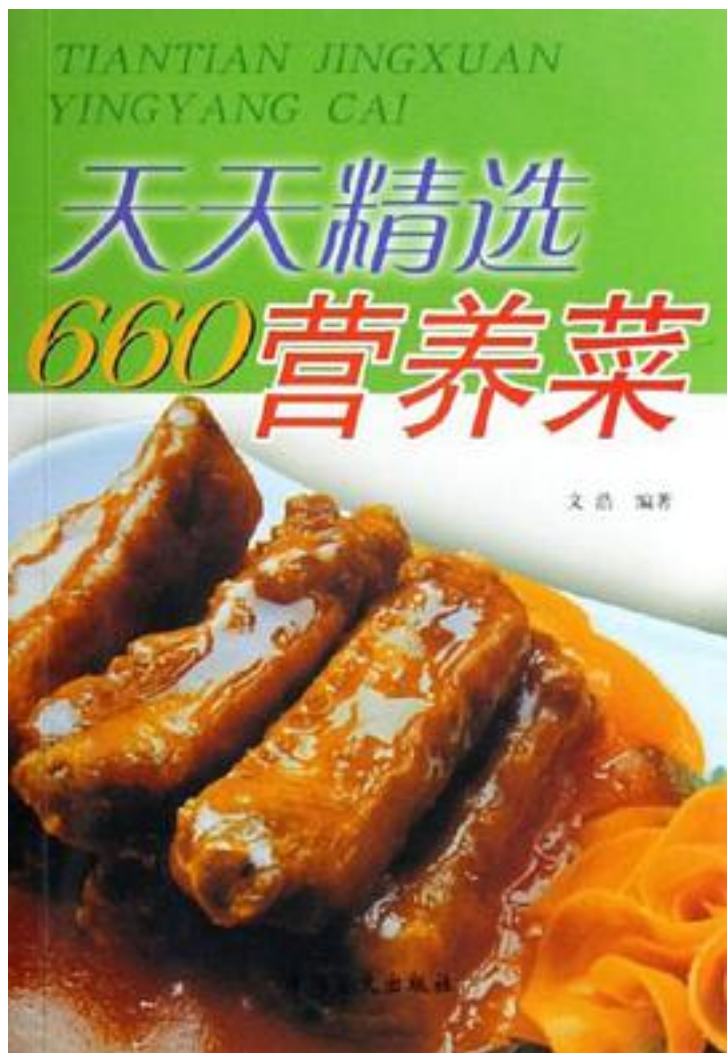


天天精选660营养菜



[天天精选660营养菜_下载链接1](#)

著者:文浩

出版者:中国盲文出版社

出版时间:2006-2

装帧:简装本

isbn:9787500222828

为了让读者能够在自己家中吃到自己亲手烹制的理想菜肴，本书将菜肴按照其主要原材料分成了果蔬、畜肉、禽蛋、水产四大类。在编写过程中，编者根据科学的平衡膳食原则，选用常见的材料，采用了简单易行且最大限度实现营养价值的烹调技法，精心选择了数百款既美味又营养的菜肴。根据此书烹制的菜肴，既好吃，饱了口福；又好看，饱了眼福。为了进一步体现出编者的创作初衷是原材料的营养价值和食疗保健功效，开辟了贴心话栏目，告诉读者一些应注意的饮食禁忌以及烹调小技巧。常言道：“药补不如食补”。如果您通过“食疗”，祛除了身体的不适和潜在的疾患，这不正是您和我们共同的愿望吗？

愿本书出版后，能把科学的膳食观念和烹调技法传授给大家，使人们能从每天的膳食中摄取充足的营养，让自己、家人及朋友都能因此吃出健康，吃出营养，吃出乐趣，活得长寿。

作者介绍:

目录:

[天天精选660营养菜_下载链接1](#)

标签

评论

[天天精选660营养菜_下载链接1](#)

书评

[天天精选660营养菜_下载链接1](#)