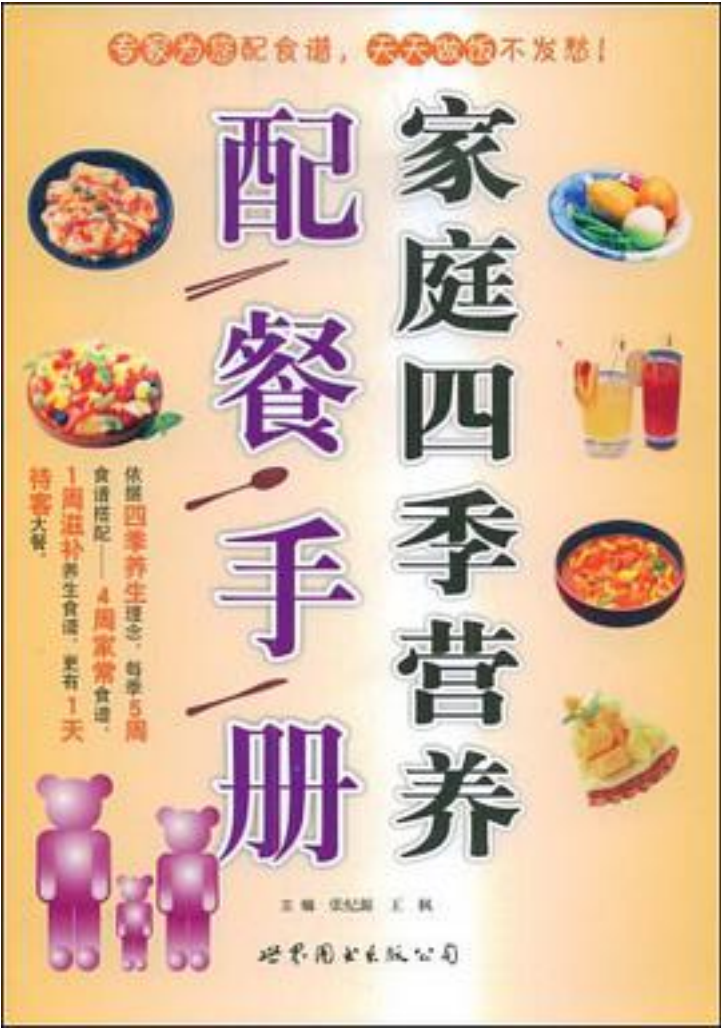


家庭四季营养配餐手册



[家庭四季营养配餐手册_下载链接1](#)

著者:

出版者:

出版时间:2009-2

装帧:

isbn:9787506247894

《家庭四季营养配餐手册》以其科学性、实用性和操作性强的特点，必将成为家庭厨房

的好帮手。愿每个读者都能做到合理营养，平衡膳食，保证我们的身体健康，生活欢乐！近年来人们越来越重视营养科学知识，吃什么，如何吃成了大家关注的焦点，广大科学工作者在这方面推出了很多理论著作，但是如何把这些理论变为普通民众的具体行为，应用于一日三餐之中，中间仍然有不小的距离。

这部书是几位长期从事养生与食品营养的专业工作者，根据新修订的《中国居民膳食指南》，通过科学分析，精心挑选与搭配，反复征询各方意见而编排的。表面看只是一部简单的家常食谱，其实质却是融入了较强的营养科学理念，同时兼顾了色香味的搭配，是颇费一番苦心的。这是一次理论与实践相结合的有益探索，对于推广普及科学的膳食理念与行为具有非同寻常的意义。

该书根据一年四季不同气候特点和食物供应情况，分别制定了春、夏、秋、冬四季食谱。每个季节安排四个星期的日常食谱和一个星期的保健养生食谱。以一周为一个单元，比较符合现代人的工作习惯和休假制度。每天的食谱都充分考虑了一日三餐的能量供应和营养素搭配的丰富全面，尽量做到营养平衡。每餐食谱在食物品种选择与数量上，根据现代中国家庭的组成特点，安排以适宜于普通家庭3~5人用餐，这就减少了因就餐人数不同而需要繁琐计算的麻烦，大大提高了读者的选择范围。

作者介绍:

目录:

[家庭四季营养配餐手册_下载链接1](#)

标签

评论

[家庭四季营养配餐手册_下载链接1](#)

书评

[家庭四季营养配餐手册_下载链接1_](#)