

# 精编实用家庭菜谱



[精编实用家庭菜谱 下载链接1](#)

著者:张恩来 编

出版者:

出版时间:2009-6

装帧:

isbn:9787538441376

《精编实用家庭菜谱》主要讲述了：人体所需的各种营养素必须通过每天所吃的食品不断得到供应和补充，那么究竟应该吃什么，这里面就有一个食物的配比关系。即在人体的生理需要和膳食营养供给之间建立平衡的关系，这就是平衡膳食。我国中医文献对平衡膳食有着精辟而生动的论述：“五谷宜为养，失豆则不良；五畜适为益，过则害匪浅；五菜常为充，新鲜绿黄红；五果当为助，力求少而数；气味合则服，尤当忌偏独；饮食贵有节，切勿使过。”这些论点，不仅有极强的可操作性，即使用现代营养学的观点来看，同样也是十分科学和准确的。

作者介绍:

目录:

[精编实用家庭菜谱 下载链接1](#)

标签

评论

---

[精编实用家庭菜谱 下载链接1](#)

书评

---

[精编实用家庭菜谱 下载链接1](#)