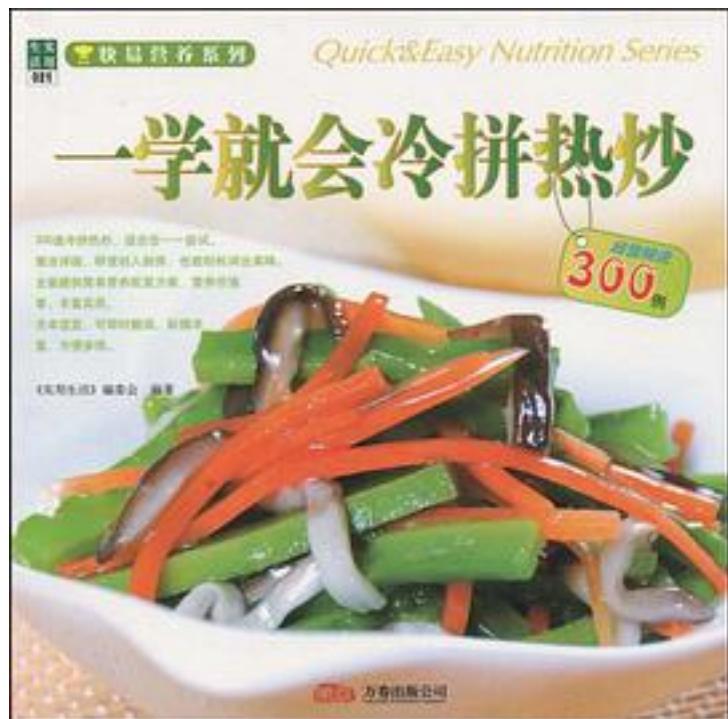


一学就会冷拼热炒



[一学就会冷拼热炒 下载链接1](#)

著者:《实用生活》编写组

出版者:

出版时间:2009-6

装帧:

isbn:9787807599159

《一学就会冷拼热炒》汇集了各种食物的营养搭配,进行营养的配餐,均衡的膳食和营养的配餐不仅能让您吃得安全,更能吃出健康。您是否也跃跃欲试想一露身手了呢?让《一学就会冷拼热炒》成为您得力的助手,为您的生活增添点儿滋味和色彩吧。

先人有训:“五谷为养,五果为助,五畜为益,五菜为充,气味合而服之,以补益精气”。以现代科学的说法即是要获得人体所需的各种营养素,就必须注意食物的合理搭配。

本书就是以营养配餐的角度出发,使人体摄入的蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素和

矿物质等几大营养素比例合理，从而达到均衡膳食。

新鲜的蔬菜含有多种维生素、矿物质及消化系统必须的粗纤维；豆制品具有丰富的矿物质和维生素；畜肉中富含钙、磷、铁等营养元素；海产品的含钙量高，是人体蛋白质的一个重要来源；家禽类能够供给人体各种必须的氨基酸、脂肪。

作者介绍：

目录：

[一学就会冷拼热炒 下载链接1](#)

标签

评论

[一学就会冷拼热炒 下载链接1](#)

书评

[一学就会冷拼热炒 下载链接1](#)