第一图书网, tushu007.com

<<这样吃果更营养>>

图书基本信息

书名：<<这样吃果更营养>>

13位ISBN编号：9787200062427

10位ISBN编号：7200062421

出版时间：2006-1

出版时间：北京出版社

作者：张奔腾

页数：70

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：http://www.tushu007.com

<<这样吃果更营养>>

内容概要

万物生长皆靠营养。
营养是生命之本、健康之基、力量之源。
营养也是使人具有充沛精力、聪明才智、建业之躯、理财之脑的重要保证。
但是水可载舟，也可覆舟；食可养人，也能伤人。
疾病缠身，祸起营养失调；健康人生，贵在营养平衡。
真正的营养源不是眼花缭乱的保健品，也不是宫廷皇家的山珍海味。
营养的源泉来自一日三餐的日常膳食、来自粗细荤素的精心搭配，来自全面均衡、科学合理的食物摄取。
多食蔬菜、水果和谷类食物，可以补充丰富的维生素、矿物质和膳食纤维；选择低脂肪的食物和低胆固醇的饮食，能够减少饱和脂肪酸和胆固醇的摄入量，降低引起肥胖和诸多慢性病的危险因素；少吃盐、糖可以降低患高血压病症的可能性；尽量少喝酒可提高食欲，避免营养缺乏，保护消化系统尤其是肝脏以及神经系统的功能；等等。
唐代名医孙思邈在《千金方》有云：“凡欲治病，先以食疗；既食疗不愈，后乃药尔。”通过阅读本套丛书，您将发现五谷杂粮原来也是药，蔬菜瓜果其实也治病；而书中罗列的种种营养知识和食用方法，将为您建立一个合理、有效的饮食观念，使您在了解食物本身特点的同时，还能实现美味、营养双丰收，让您的一生永伴健康！

作者简介

张奔腾中国烹饪大师、饭店与餐饮业国家一级评委、中国烹饪协会理事、中国食文化研究会理事、中国菜创新研究院研究员、辽宁省餐饮行业协会副会长、《饮食科学》杂志专家顾问。
曾参与和主编《新派辽菜》、《创新东北菜》、《北方家常菜谱》、《家庭实用菜谱大全》、《天天饮食》、《快乐厨房》、《酱料五味坊》、系列丛书及《满汉全席》、《中国名菜大观》《中式烹调师》（职业技能培训考核坚定教材）等著作50余部，并在《中国烹饪》、《中国食品》、《餐饮世界》、《东方美食》等杂志和报刊上发表论文及创新菜品百余篇。
2001年赴台北中华美良展，获“厨艺超群”金鼎奖杯;2002年11月被国际饭店与餐馆协会和中国饭店协会授予“国际烹饪艺术大师”、“国际美食评委”荣誉称号;2003年成为国际认证行政总厨;2004年获中国百名行业创新杰出人物金像奖，被评为“中国饭 店业优秀职业经理人”;2005年7月被中国领导科学研究院授予“博学位”。

第一图书网, tushu007.com

书籍目录

梨雪梨肘子苹果苹果鸡山楂山楂凤爪西瓜西瓜皮炒肉丝杏杏仁橘皮糖羹梅青梅虾仁桃桃梨焖牛肉橘子橘汁桂鱼橙子鲜橙煎猪排柚子柚子肉炖鸡草莓草莓黄瓜猕猴桃猕猴桃里脊片香蕉香蕉鲜虾卷荔枝荔枝肉柿子油炸红柿鱼枣大枣兔肉……

章节摘录

插图

媒体关注与评论

书评详述专家对您的养生指导，教您不可不知的食用宜忌、挑选等小常识。
采用轻松的形式、逼真的画面，组合成让您受益一生的营养菜谱手册。
33种精选食材+33种经典菜谱

编辑推荐

详述专家对您的养生指导　　教您不可不知的食用宜忌挑选等小常识　　采用轻松的形式逼真的画面　　组合成让您受益一生的营养菜谱手册。
33种精选食材+33种经典菜谱

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:http://www.tushu007.com