第一图书网, tushu007.com

<<蓝色营养配餐>>

图书基本信息

书名：<<蓝色营养配餐>>

13位ISBN编号：9787538150841

10位ISBN编号：7538150846

出版时间：2007-5

出版时间：辽宁科技

作者：孙明杰

页数：111

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

本丛书编者在继承和发扬中医养生学和中华膳食文化丰富而宝贵的饮食遗产之际，首次涉及食物颜色概念，倡导时尚养生，以全新的视角，认识我们每天餐桌之上的食物，从全新的七色营养的角度诠释食物的性味归经及菜式的色香味形。
全套丛书鲜明的实用特点体现在：以七色食物最佳营养配餐为切入点，详述七色食物的营养结构、保健功能、摄取方式、搭配技巧、贮方法以及最佳营养配餐方案。
每种不同色彩的食物各有分册，每分册各有保健养生的主题。
全书近300种营养配餐食方，均从原料调配、做法步骤、营养分析、宜忌搭配、烹饪心得等方面给予详细的介绍，不仅告诉读者朋友什么是七色食物、七色食物为何流行、七色食物有哪些品种，而且还将现代健康理念与营养配餐知识合理地加以灵活运用，从而告诉大家懂得吃什么、学会怎样吃才能吃得科学、吃进营养、吃出健康。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

孙明杰，中南大学教授；江苏联环药业集团董事局主席、威尔曼新药开发中心集团董事局主席、中国药科大学董事局副主席、中国伟哥之父、亚太医学药学会会长、药物化学专门委员会主任、全国优秀大学生研究基金会主任；世界华人协会常务理事；香港《凤凰生活》杂志出品人、总编辑。

<<蓝色营养配餐>>

书籍目录

第一章 凤凰健康顾问： 走近蓝色营养食物食物营养与食物颜色的关系根据身体需要选择食物颜色常见的蓝色营养食物第二章 凤凰营养专家： 蓝色食物营养解密鲤鱼鲫鱼草鱼胖头鱼鲶鱼鲈鱼乌鱼桂鱼鳝鱼泥鳅田螺虾墨鱼鱿鱼甲鱼章鱼螃蟹鲮鱼干贝白鳝蛤蜊鲍鱼带鱼黄花鱼平鱼海蜇海参乌龟牡蛎银鱼鱼翅淡菜海带紫菜第三章 凤凰知食分子：家庭健康色彩食方七色食物营养配餐人体灵活的大脑离不开矿物质星期一七色营养配餐星期二七色营养配餐星期三七色营养配餐星期四七色营养配餐星期五七色营养配餐星期六七色营养配餐星期日七色营养配餐

第一图书网, tushu007.com

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