

这样吃果更营养



这样吃果更营养

详述专家对您的营养指导
帮你轻松买到适时的水果、挑选与小常识
不同进餐的姿势、营养均衡餐
让您的餐桌一生的营养菜单手册

中国文津奖·张奔腾 / 主编

33种精选食材·33种经典菜谱



北京出版社集团有限公司
北京出版社

[这样吃果更营养 下载链接1](#)

著者:张奔腾

出版者:北京出版社

出版时间:2006-1

装帧:

isbn:9787200062427

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！

作者介绍：

张奔腾，中国烹饪大师、饭店与餐业国家一级评委、中国管理科学研究院特约研究员、辽宁创新菜联盟主席。1987年起参与和主编图书150余部，并在杂志和报刊上发表论文及创新菜品200余篇。2002年11月分别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“国际印证行政总厨”；2004年被评为“中国饭店优秀职业经理人”；2005年7月被授予“博士学位”；2006年3月被选为中国餐饮业专家；2007年2月获中国饭店经理人网颁发的“特别荣誉奖”；2008年1月被评为“辽宁省十佳饭店职业经理人”。

目录: 梨/6 雪梨肘子苹果/8 苹果鸡山楂/10 山楂凤爪西瓜/12 西瓜皮炒肉丝杏/14
杏仁橘皮糖羹梅/16 青梅虾仁桃/18 桃梨焖牛肉橘子/20 橘汁桂鱼橙子/22
鲜橙煎猪排袖子/24 袖子肉炖鸡草莓/26 草莓黄瓜猕猴桃/28 猕猴桃里脊片香蕉/30
香蕉鲜虾卷荔枝/32 荔枝肉柿子/34 油炸红柿鱼枣/36 大枣兔肉柠檬/38
软煎柠檬鸡樱桃/40 樱桃排骨葡萄/42 葡萄鱼银杏/44 白果烧牛肉菠萝/46
菠萝炒饭龙眼/48 龙眼贵妃翅木瓜/50 木瓜烧排骨火龙果/52 火龙沙拉李子/54
糖醋李子鱼蜜瓜/56 蜜瓜脆鳝杨桃/58 拔丝杨桃核桃/60 椒盐核桃仁栗子/62
栗子白菜腰果/64 腰果西芹花生/66 花生拌芹菜莲子/68 莲子鸡丁百合/70 大枣百合
· · · · · (收起)

[这样吃果更营养](#) [下载链接1](#)

标签

评论

[这样吃果更营养 下载链接1](#)

书评

[这样吃果更营养 下载链接1](#)