

这样吃肉更营养



[这样吃肉更营养_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:简装本

isbn:9787200062380

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、饭店与餐饮业国家一级评委、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:猪肉／6 萝卜红烧肉 糖醋排骨 鱼香肉丝 香菜肚丝 九转大肠猪肝／12
小黄瓜炒猪肝猪蹄/14 黄豆烧猪手猪腰／16 火爆腰花牛肉／18 菠萝牛肉羊肉/20
五彩羊肉丝狗肉/22 麻辣狗肉鸡肉/24 咖喱鸡块 爆炒鸡杂 山椒醉鸡翅鸭肉/28 红烧鸭掌
啤酒鸭 鲜汁鸭肝兔肉／32 胡萝卜兔丁鸽子/34 椒盐乳鸽草鱼/36 茄汁草鱼片鲑鱼/38
啤酒鲑鱼甲鱼/40 清蒸甲鱼带鱼/42 缠丝带鱼卷黄鱼/44 松鼠黄鱼三文鱼/46
菠萝三文鱼鳕鱼/48 干煸鳕鱼丝鲤鱼/50 干烧鳕鱼鲫鱼/52 银丝鲫鱼鲈鱼/54
麒麟鲈鱼海虾/56 翡翠虾仁河虾/58 葱爆河虾蟹/60 蟹蒸咸肉蛤蜊/62
意大利蛤蜊面海螺/64 鸡丝炒嫁肉鱿鱼/66 五味鱿鱼海参/68 虾子海参干贝/70 芙蓉干贝
．．．．．[\(收起\)](#)

[这样吃肉更营养](#) [下载链接1](#)

标签

评论

[这样吃肉更营养 下载链接1](#)

书评

[这样吃肉更营养 下载链接1](#)