

# 这样吃肉更营养



# 这样吃肉更营养

资深专家对症的营养指导  
教您不可不知的食用原则、禁忌等小常识  
采用轻松的题式、通俗的语言  
新色真让您受益匪浅的营养食谱手册

中国烹饪大师 张奔腾 / 主编

29种精挑食材 + 37种经典菜谱



北京出版集团  
北京出版社

[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 波爹牛肉羊肉／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 茄汁草鱼片鮰鱼／38  
啤酒鮰鱼甲鱼／40 清蒸甲鱼带鱼／42 缠丝带鱼卷黄鱼／44 松鼠黄鱼三文鱼／46  
波爹三文鱼鳝鱼／48 干煸鳝鱼丝鲤鱼／50 干烧鲻鱼鲫鱼／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](#)