

家常食材选购宝典



[家常食材选购宝典_下载链接1](#)

著者:吴莹 编

出版者:

出版时间:2008-3

装帧:

isbn:9787538437447

《家常食材选购宝典》主要内容：“吃”对于人是这样的根本而平实，就像一个线索贯

穿着人的一生，使我们的日子琐碎而具体，散发着人间特有的亲切的味道。我们的味觉是不安分的，喜欢过动荡的日子，而五味足可以构成味觉的悲欢离合。

作家周涛说：“吃是身体的读书。”我们每天都在吃，却不见得读懂吃《家常食材选购宝典》，能够享受吃的内在乐趣，懂得吃的科学方法的人也寥寥无几。以善良的心态享受食物会使我们的生活更加美好，以科学的方式选择食物会使我们的生活更加健康，我们何不满怀敬意和感恩进行这身体的读书，使生活充满美丽的情绪，健康的气息，让身体沁着快乐的味道。

也许你已经觉察到，现代社会生活影响了人们的饮食生活习惯。外卖人口增加、饮食精致化、西化、食品加工业发达等，让现代人产生了许多不同于以往的营养问题，诸如饮食不均衡、油脂摄取量过高、肉类食品摄取过多、纤维素不足、甜食摄取过高、暴饮暴食等，也造成了体重过重和一些文明病的产生，例如高血压、糖尿病……科学饮食应该是个常话常新的问题，谁不想拥有健康的身体，谁都懂得健康对于我们生活的意义。

我们缺少的是一种健康饮食的生活形态。选择合适的食材，享受健康的美味，健康的饮食习惯应该是我们的生活形态，应该成为全民运动，《家常食材选购宝典》希望籍由正确的营养知识和选购方法，帮助大家领略健康饮食的含义和买菜做饭的学问。

作者介绍:

目录:

[家常食材选购宝典 下载链接1](#)

标签

评论

[家常食材选购宝典 下载链接1](#)

书评

[家常食材选购宝典 下载链接1](#)