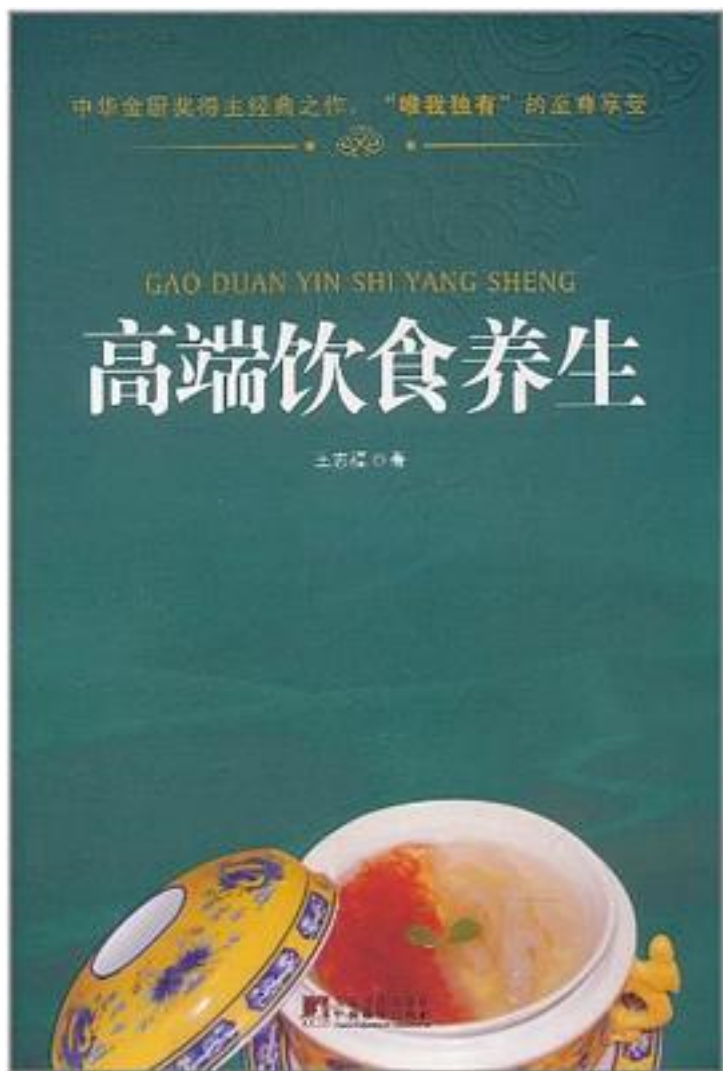


# 高端饮食养生



[高端饮食养生 下载链接1](#)

著者:王志福

出版者:中央编译

出版时间:2011-9

装帧:

isbn:9787511708908

《高端饮食养生》根据阴阳平衡、五行相生相克和温凉寒热的理论，结合当今人们的饮食习惯和中医食补原理，以味为核心，以养为目的，合理调配，精心制作，体现健康饮食，《高端饮食养生》追求食材自然美味，达到悦目、益口、健体的效果。

作者介绍:

王志福先生多年来致力于中西方高端饮食养生文化的探究与实践，通过刻苦钻研和对烹饪美学的独特理解，用他精湛的烹饪技艺演绎出每道菜的精髓。透过一道道顶级的美味，让我们领悟到用一颗热爱中国美食的心去热爱生活。

王志福的获奖作品1.和平鸽（雕刻）2.什锦宝塔、3.团凤（冷拼）：4.绣球鱼丝5.富贵龙虾6.翡翠金钱鱼：7.金鱼戏财宝8.菊花玉蟾．9.凤吞燕．10.松茸汤葫芦鸭11.芝麻叶炖鱼翅等．12.浓汤扒裙边．13.红花汁鹿唇

目录:  
1.和平鸽2.会锦宝塔3.团凤4.绣球鱼丝5.富贵龙虾6.翡翠金钱鱼7.金鱼戏财宝8.浓汤扒素鱼翅9.菊花玉蟾10.巧克力卷金丝11.菌汤血燕龙筋12.血燕蟹粉鱼茸蛋13.官园一品香14.凤吞燕15.清汤芦笋汁烩血燕16.姜丝虎爪官燕17.太极官燕18.松茸汤葫芦鸭19.罗宋汤羊棒骨鲍鱼……附录：饮食养生知识（一）口味歌（二）食物金字塔（三）现代饮食营养时尚原则（四）舌的各部分所对应的脏腑及味觉（五）食物的四气、五味（六）四季饮食营养原则作者小传  
．．．．．[\(收起\)](#)

[高端饮食养生\\_下载链接1](#)

标签

食谱

美食

太棒了

吃货

评论

一生二，二生三，三生万物

果然很高端！

感觉身体被掏空，是时候开始养生了

健康饮食，中医食补

养生十年多活十天/(~-~)\~

保温杯里泡枸杞

大菜，有牌面

好

中华文化博大精深，民以食为天，饮食文化更能体现。

喜欢吃，才热爱生活啊

[高端饮食养生\\_下载链接1](#)

# 书评

-----  
[高端饮食养生\\_下载链接1](#)