

<<这样喝汤更营养>>

图书基本信息

书名：<<这样喝汤更营养>>

13位ISBN编号：9787200062410

10位ISBN编号：7200062413

出版时间：2006-1

出版时间：第1版 (2006年1月1日)

作者：张奔腾

页数：70

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<这样喝汤更营养>>

### 内容概要

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！

## <<这样喝汤更营养>>

### 作者简介

张奔腾，中国烹饪大师、饭店与餐饮业国家一级评委、中国烹饪协会理事、中国食文化研究会理事、中国菜创新研究院研究员、辽宁省餐饮烹饪行业协会副会长、《饮食科学》杂志专家顾问。曾参与和主编《新派辽菜》、《创新东北菜》、《北方家常菜谱》、《家庭实用菜谱大全》、《天

<<这样喝汤更营养>>

书籍目录

1 猪肉2 牛肉3 鸡肉4 鸡肝5 鸭血6 兔肉7 乌鸡8 鹌鹑9 鲢鱼头10 泥鳅11 海参12 干贝13 蛤蜊14 海蜇15 鲤鱼16 鲫鱼17 鱿鱼18 虾19 甲鱼20 海带21 紫菜22 口蘑23 香菇24 鲜蘑25 金针菇26 西红柿27 冬瓜28 豇豆29 圆白菜30 竹笋31 粉丝32 核桃33 木瓜

<<这样喝汤更营养>>

编辑推荐

详述专家对您的养生指导，教您不可不知的食用宜忌、挑选等小常识。  
采用轻松的形式、逼真的画面，组合成让您受益一生的营养菜谱手册。

33种精选食材+37种经典菜谱

<<这样喝汤更营养>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>