

<<夕阳红美食>>

图书基本信息

书名：<<夕阳红美食>>

13位ISBN编号：9787543922341

10位ISBN编号：7543922347

出版时间：2004-1

出版时间：上海科学技术文献出版社

作者：张仁庆

页数：284

字数：232000

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>

## <<夕阳红美食>>

### 内容概要

养生保健从饮食做起，健康的四大基石中平衡饮食是第一。  
夕阳红是对老年人的比喻雅称，关注中，老年人的健康，倡导科学饮食是本书的主题。

本书从对饮食对人一生的影响开始，到一年四季吃什么，如何吃等都作了详细介绍，本书通过饮食与养生保健的十大话健美食，并配有部分彩色莫须有肴照片。  
饮食原料，饮食误区等内容是家庭养生保健、科学饮食必须掌握的知识。  
适合于中、老年人养生保健经及从事烹饪药膳等专业人员阅读。

## <<夕阳红美食>>

### 作者简介

陈志峰，中央电视台《夕阳红》节目主持人、主任播音员。

主持《夕阳红》节目十年来，所主持的《敬老年的故事》、《走进墨脱》、《卜婆婆》等，曾获得中国广播电新闻奖社教节目一等奖及中国广播电视学会播音学研究会“第十二届优秀播音与主持作品”，一等奖。

2001年荣获

## <<夕阳红美食>>

### 书籍目录

第一章 饮食伴你一生 一、人体必需的六大营养素 二、食物影响肤色 三、食物与美丽 四、饮食与性格 五、均衡营养增强免疫力 六、养生饮食的三大纪律八项注意 七、养生饮食的三大纪律八项注意 八、不宜多吃的十种食物 九、应食当多吃常吃的食物 十、饮食误区八大傻 十一、合理饮食防癌症 十二、饮食伴你健康第二章 四季美食百例 一、养生美食原料 二、春季饮食 三、夏季饮食 四、秋季饮食 一、养生美食序 二、养生美食 五、冬季饮食第三章 养生保健美食

<<夕阳红美食>>

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>