

<<原生态饮食>>

图书基本信息

书名：<<原生态饮食>>

13位ISBN编号：9787504731593

10位ISBN编号：7504731595

出版时间：2009-9

出版时间：中国物资出版社

作者：张仁庆

页数：196

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>

## <<原生态饮食>>

### 内容概要

原汁、原味、原生态，科学烹调出美食。

古人曰：“肥辛甘非真味，真味只是淡。

”本书介绍的菜肴有野菜、野果、白水炖肉等，让人们从饮食中找到欢乐，吃出健康，吃出美丽，让美味提升生活层次。

此书包括常见野菜野果的食用、鲍翅燕海鲜的家庭烹调、阴阳五行合理搭配以及健康美味饮食和饮食注意事项等科学饮食知识。

另外书中倡导地中海饮食，使用鱼精海鲜调味原料，是科学饮食，原生态饮食调味的重点。

原生态饮食的推广将会在餐饮业、调味品业掀起一场变革的风暴，改变传统观念，接收新的事物，回归自然是本书创作的重点。

## <<原生态饮食>>

### 作者简介

张仁庆先生，汉族，1955年3月出生于山东烟台，经济法硕士，饭店经理人，现任北京奇山文化艺术交流中心董事长、中国食文化中心主任、中国人口文化促进会会员、国家级中式烹调评委，“中国食文化丛书”主编。

致力于中国食文化的研究和烹饪教学工作。  
先后编辑出版了《

## <<原生态饮食>>

### 书籍目录

第一编 概述篇——回归自然科学饮食 一、原生态饮食的概念 二、原生态饮食的特点 三、原生态饮食的做法 四、本味养生 五、美味营养 六、饮食的目的 七、鱼精的起源与功效 八、调味的步骤 九、面点制作的三大误区 十、改变旧观念第二编 运行性原料篇 创新东坡肉 牛杂汤 猪皮冻 白斩鸡 香煎生蚝 鱼头炖豆腐 炒鸡瓜 撕炒鸡丝 香烤羊排 酥鲫鱼 锅塌鸭子 羊肉汤 猪肉炖粉条 清炒虾仁 芥末鸭掌 香辣鱼 香脆凤尾虾 清炖甲鱼 白汁炖肉 炖菜飘香 氽鱼白 海参捞饭第三编 植物性原料篇第四编 面点篇第五编 创新原生态美食百例后记

## &lt;&lt;原生态饮食&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：原汁原味原生态，返璞归真健康菜，这是原生态饮食的最基本概念。

原汁原味首先是以食品原料为导向，根据不同的食品原料开发出的传统饮食，不是照搬照抄传统的菜肴，而是根据营养、卫生、健康的原则，以各种原料为基础，烹制出的美味佳肴。

原生态的第二个内涵是口味清淡，注重营养，以本味、原味为基础，崇尚健康饮食，摆脱不健康的原料、调料等的困扰，而达到原汁原味、营养美味的目的。

原生态饮食的另一个概念就是，根据一年四季大自然赐予人类的不同美味佳肴，加以合理的烹调制作出健康食品。

对于反季节的蔬菜、农药残留蔬菜、瓜果，使用了激素的食品原料加以抵制，我们提出的口号是：“健康饮食，从我做起！”

——不购进不健康的食品，不烹制腐烂变质的原料，不滥用添加剂，不销售过期变质的食品。

”从而保证食品安全。

原生态饮食依靠广大厨师、烹饪工作者、家庭烹饪者的共同努力，打造新一代的健康饮食。

我们每人每天都离不开科学、健康的饮食，现在生活好了，却吃出病了，就是因为在饮食方面出现了问题。

在饮食的方面，在我国传统文化中的原则也是“物极必反”，什么好吃的东西，营养再丰富的东西，吃多了就会生病，就会危害健康，危及生命。

因此，树立良好的饮食观念，健康饮食从每个人抓起，从每个家庭做起，是十分重要的。

我们在此书中列举了原生态饮食的案例和主要烹调方法，而不是全面烦琐地罗列菜谱，而是精益求精，使读者一看就懂，一目了然，一学就会，一用就灵，效果明显，举例充分，使我们每个人从健康饮食中受益，从原生态饮食中得到生活的乐趣。

## &lt;&lt;原生态饮食&gt;&gt;

## 后记

返璞归真，天然美味，科学饮食，清淡原味。

健康饮食要从原料做起，选择好的原料，掌握了科学的饮食方法就能达到科学饮食的目的，利用原汁原味的原料制作菜肴，是防止慢性病的侵入，吃出健康，吃出美味的重要举措。

为了编好此书，设计好菜式，从营养、美食、美味多方面综合考虑，作者经过了长时间的研究和分析，许多观点是作者的个人创造和心得，在此敬请读者多提宝贵意见！

希望此书在科学饮食，健康人类中起到抛砖引玉的作用，让更多的美味佳肴来丰富人们的餐桌。

本书中有些菜式是可以变换使用的，能够举一反三，触类旁通，读者可以根据个人的家庭情况、原料情况、风俗习惯、口味特点，用书中介绍的烹调原理不断进行改善和提高。

也希望读者与我们经常沟通，多方交流，把您的好菜式、好方法提供给我们，进行推广使用，让更多的人从中受益。

书中所介绍的调味品也是经过反复论证，并且有行业权威机构进行的检测报告和专家鉴定证明，是经得起时间考验的健康调味品。

改变观念，实行调味变革，让健康调味普及到每个家庭，我国的慢性病、多发病就可以大大地减轻。

毛泽东主席曾经说过：“世界观的转变是一个根本的转变！”

接受新的事物，改变生活陋习，是人类健康的重要内容。

联合国卫生组织提出：许多人不是死于疾病，而是死于无知；人类健康有60%是受生活方式的影响，要积极倡导健康的生活方式；健康生活方式就是维多利亚宣言的四大基石——合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡。

我们现在许多人管不住自己的嘴，油脂吃得很多了，再进行吸脂减肥；盐、味精吃得很多，患有高血压、高血脂了，再到医院花高价买药治病。

而合理的饮食，科学的饮食方法是防止百病的根本。

## <<原生态饮食>>

### 编辑推荐

《原生态饮食》是由中国物资出版社出版的。

<<原生态饮食>>

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>