

<<日本料理助你更长寿>>

图书基本信息

书名：<<日本料理助你更长寿>>

13位ISBN编号：9787506297714

10位ISBN编号：750629771X

出版时间：2008-11

出版公司：世界图书出版公司

作者：菅原明子

页数：73

译者：菅原明子

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>

<<日本料理助你更长寿>>

内容概要

特点：美食同源 医食同源 •在人们越来越注重饮食健康的今天，日本料理作为健康食品、长寿食品被世界各国的人们所推崇； •丛书由日本权威的著名保健学博士、料理专家菅原明子所著 •不仅教您使用身边就有的食材轻松制作健康美味的日本料理，还用通俗易懂的语言让您了解自己的身体，吃出健康、吃出美丽！

《日本料理助你更长寿》介绍如何利用手头就有的简单食材，做出健康美味的日本料理，并揭示日本长寿的饮食秘诀。

<<日本料理助你更长寿>>

作者简介

菅原明子，东京大学医学部疫学博士课程毕业、保健学博士。

常年在世界各地访问并从事食品生态学的调查研究。

1983年获Esso女性科学者奖。

1984年设立菅原研究所，开始从东、西方医学两方面对人类的食品环境尽兴调查研究。

身兼日本健康医学会评议委员、日本生命吠陀医

<<日本料理助你更长寿>>

书籍目录

日本料理的精华——正月料理 正月料理是长寿饮食的精华 正月料理的重箱是长寿食物的浓缩
均衡采用“山”珍、“海”味和“土”产 使用当季的食材 利用干货 充分摄入膳食纤维 充
分使用整个食材 通过均衡饮食可以抵御百病 有效摄取钙质 日本长寿村料理的特点 低卡路里
营养充分 有助于提高咀嚼能力 匹配人类牙齿构造, 强健骨骼 远离压力和生活习惯病的饮食教
你学做16道日本正月料理 甜煮黑豆 鸡肉馅松风烧 照烧甘鲷鱼 鳗鱼蛋卷 稻荷寿司 鲱鱼海带卷 腌青
鱼子 沙丁鱼干 牡蛎煮真姬菇 芝麻牛蒡 酸甜萝卜丝 照烧蛎鱼 甜煮芋头 筑前煮 明太子拌
鱿鱼42道长寿料理 照烧鸡腿 亲子饭 五目饭 鲷鱼饭 杂鱼菜饭 豆腐味噌汤 豆腐滑菇味噌汤
豆腐根菜汤 鲜笋汤 半烤鲣鱼 醋浸鲭鱼 芡汁豆腐 烤福袋 黄豆酥炸虾 五目煮豆 黄豆煮
鸡翅 黄豆炒牛蒡 日式烩菜 春菊拌茼蒿 炸豆腐煮红薯 白味噌煮红薯 红薯煮香橙 芝麻拌豆
角 香麻豆腐 豆腐泥拌茼蒿 魔芋拌根菜 煮羊栖菜 金针菇煮海带 梅香海带 咖喱猪排 芋头
煮牛肉 马铃薯炖肉 煮鲷鱼 橙汁鸡腿 海带煮五花肉 煮萝卜干丝 羊栖菜煮南瓜 萝卜泥拌鲑
鱼子 双味萝卜 金平牛蒡 香蔬色拉 太卷寿司 散寿司饭

<<日本料理助你更长寿>>

章节摘录

插图：

<<日本料理助你更长寿>>

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>