

<<百姓家常菜>>

图书基本信息

书名：<<百姓家常菜>>

13位ISBN编号：9787538434989

10位ISBN编号：7538434984

出版时间：2007-9

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：张国玺，洪昭光，于康 主编

页数：240

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>

## <<百姓家常菜>>

### 内容概要

洪昭光把健康送到餐桌上 《健康大师营养功效分析版--百姓家常菜》一书是由卫生部首席健康教育专家洪昭光联合中国中医科学院养生保健专家张国玺教授及北京协和医院营养科营养专家于康教授共同为老百姓编著的一本家庭实用，健康养生兼备的菜谱图书。

本书不单单只是一本菜谱，它融入了洪昭光的健康理念、中医的养生之道及营养的合理搭配。

它具有以下几个特点： 1.卫生部首席健康教育专家洪昭光编写的第一本健康食谱图书； 2.第一本将洪昭光健康理论细化到日常饮食的大众菜谱图书； 3.第一本首席健康专家将食物养生功效与营养平衡膳食理念进行全面分析的实用菜谱书； 4.提供常见病对症食疗、四季养生食疗、饮食适宜人群、人体所需营养素四大索引功能。

《百姓家常菜》以食材为基础，分为六个部分，每个部分都有健康大师对食物营养保健功效的全面解读，教您合理平衡膳食的方法。

全书提供的每道菜都由专家在营养及养生方面作了细致的分析，健康大师教人们如何吃的更科学，更合理，更健康。

是一本家庭实用，可操作性极强的健康饮食图书。

即达成了专家们把健康送到老百姓餐桌上的心愿，更满足了老百姓吃的科学、吃的健康的意愿，可谓一举两得。

是2007年将健康养生与日常饮食结合最好的一本书。

本书是一本家庭实用、健康养生兼备的菜谱图书，以食材为基础，内容分为肉类家常菜、蔬菜类家常菜、蛋与豆类家常菜、水产类家常菜、菌类家常菜、主食类家常菜六个部分。

全书不单单只是一本菜谱，它还融入了洪昭光的健康理念、中医的养生之道及营养的合理搭配方案等

。

<<百姓家常菜>>

作者简介

洪昭光教授简介：

现任卫生部心血管病专家咨询委员会副主任，全国心血管病防治科研领导小组副组长，首都医科大学附属北京安贞医院教授、主任医师，中国老年保健协会副会长。

曾荣获联合国国际科学与和平周“和平使者”称号，并担任中宣部、卫生部全国健康教育巡讲团首席

<<百姓家常菜>>

书籍目录

你的饮食就是你的医药（洪昭光 自序）不生病的饮食搭配（张国玺 序）吃出营养 吃出健康（于康 序）健康菜品制作原则 谷类食物的烹调原则 豆类食物的烹调原则 蔬菜和水果的烹调原则 畜、禽类、鱼类和蛋的烹调原则 如何使用本书 告诉你本书的单元设置、内容提供元素，标准的计量单位等。

健康大师教你“如何吃肉更健康”从前人们是吃不饱饭、吃不上肉，现在人们的生活水平提高了，想吃什么就吃什么，可是有些人不懂，以为鸡鸭鱼肉就是营养好的。其实吃东西是要讲平衡的，要荤素搭配，人不能光吃素，也不能光吃肉。

- 。
- 。
- 。
- 。
- 。
- 。
- 。
- 。
- 。
- 。
- 。
- 。
- 。
- 。
- 。

猪、牛、羊肉----日常饮食中必不可少的佳品。

- 。
- 。
- 。
- 。
- 。
- 。
- 。
- 。
- 。
- 。
- 。
- 。
- 。
- 。
- 。

适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉类，少吃肥肉和荤油。

- 。
- 。
- 。
- 。
- 。
- 。
- 。
- 。
- 。
- 。
- 。
- 。
- 。
- 。
- 。

第一章：肉类家常菜 香拌肚丝（三人份）健康大师营养功效分析：猪肚味甘，性微温，可补脾健胃，治疗食欲不振、食少等症。但猪肚本身胆固醇很高，不宜多吃和常吃。



<<百姓家常菜>>

章节摘录

插图

## <<百姓家常菜>>

### 编辑推荐

卫生部首席健康教育专家洪昭光，你的饮食决定你的健康。

央视“天天饮食”特邀嘉宾，中国中医科学院西苑医院，著名养生保健专家张国玺教授，北京协和医院临床营养科，著名饮食营养专家于康教材，食物营养保健功效的全面解读，教您合理平衡膳食的方法。

你的饮食决定你的健康。

这是健康大师对广大读者的健康忠告。

这是卫生部首席健康教育专家洪昭光编写的第一本健康食谱图书；第一本将洪昭光健康理论细化到日常饮食的大众菜谱图书；第一本首席健康专家将食物养生功效与营养平衡膳食理念进行全面分析的实用菜谱书；一本能够提供常见病对症食疗、四季养生食疗、饮食适宜人群、人体所需营养素四大索引功能的实用饮食书。

本书还约请央视“天天饮食”特邀嘉宾，中国中医科学院著名养生保健专家张国玺教授。

北京协和医院临床营养科，著名饮食营养专家于康教授，就食物营养保健功效进行全面解读，教您合理平衡膳食的方法。

让您吃出营养、吃出健康来。

中国有一句名言：“医食同源”，一词是根据“药食归一”思想而来，是指医药的来源，原本和食物如出一辙。

古人认为药与食物同起源于一个根源，可见饮食与人体健康密切相关。

两千五百年前，西方医圣希波克拉底即提倡：“你的食物，就是你的医药。

”H.G.Bieler医师在行医半个世纪后，亦提出他的诚恳忠告“大自然治病，医生只不过是大自然助手而已。

”也就是说，不当的食物是引起疾病，适当的食物却可以治病。

有一位读者在书店购书时说过这样一句话：“看看有没有简单的，自己能做的，又能促进健康的”。从某种意义上说，实用、简单、可操作性、对健康有帮助应当这本菜谱书编写时追求的一个目标，本书有中医专家张国玺教授、营养专家于康教授共同把关，在当前林林总总的饮食类图书中，相信读者在选择时更多了一个选择的机会。

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>