

<<实用饮食本草>>

图书基本信息

书名：<<实用饮食本草>>

13位ISBN编号：9787200067224

10位ISBN编号：7200067229

出版时间：2007-2

出版时间：北京

作者：张奔腾 主编，杨跃祥 摄影

页数：159

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>

## <<实用饮食本草>>

### 内容概要

《伦洋生活馆》丛书分为健康和美食两大系列。  
通过阅读本套丛书，您会从中了解到各种常见食物的营养成分、保健功效、食用方法、饮食宜忌以及一些灵活实用的生活小常识。  
同时，每系列丛书都配有精心搭配的营养菜谱，并详尽地介绍了菜品的烹调方法、养生功效等等，帮助您合理地搭配膳食，解除您“每天吃什么？  
该怎么吃？  
怎么吃更适合”的困扰。  
本书为“伦洋生活馆健康系列”之一。  
近百种常见食材，详尽的食物营养、饮食宜忌、保健功效、食之物语等相关介绍，构建您健康合理的饮食理念，教授您科学均衡的营养搭配。  
鲜活的图片、轻松的版式、带给您受益一生的营养手册！

## <<实用饮食本草>>

### 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、中国菜创新研究院研究员。

曾参与和主编《新派辽菜》、《创新东北菜》、《北方家常菜谱》、《酱料五味坊》、《清真美味365》、《65道熏卤酱菜》、《中式烹调师》、《辽东红楼宴》等著作90余部，并在《中国烹饪》、《中国食品》、《餐饮世界》、《东方美食》、《饮食科学》等杂志和报刊上发表论文及创新菜品百余篇。

2001年赴台北中华美食展，获“厨艺超群”金鼎奖杯；2002年11月被国际饭店与餐馆协会和中国饭店协会授予“国际烹饪艺术大师”、“国际美食评委”荣誉称号；2003年成为国际认证行政总厨；2004年获“中国百名行业创新杰出人物金像奖”，被评为“中国饭店优秀职业经理人”；2005年7月被中国领导科学研究院授予“博士学位”；2006年3月被选为中国餐饮业专家。

现任沈阳假日大厦有限公司副总经理兼城市酒楼总经理。

<<实用饮食本草>>

书籍目录

菠菜紫甘蓝莲藕胡萝卜冬瓜苦瓜洋葱生菜西红柿蒜苔菜花韭菜大白菜芹菜甜椒绿豆芽茭白茄子萝卜竹笋黄瓜口蘑油菜金针菇黑木耳银耳香菇平菇草菇樱桃菠萝梅橙子木瓜猕猴桃石榴梨杨桃李子香蕉龙眼火龙果柚子葡萄西瓜杏.....

<<实用饮食本草>>

章节摘录

插图

## <<实用饮食本草>>

### 编辑推荐

《伦洋生活馆》丛书分为健康和美食两大系列。  
通过阅读本套丛书，您会从中了解到各种常见食物的营养成分、保健功效、食用方法、饮食宜忌以及一些灵活实用的生活小常识。  
同时，每系列丛书都配有精心搭配的营养菜谱，并详尽地介绍了菜品的烹调方法、养生功效等等，帮助您合理地搭配膳食，解除您“每天吃什么？  
该怎么吃？  
怎么吃更适合”的困扰。  
本书为“伦洋生活馆健康系列”之一。  
近百种常见食材，详尽的食物营养、饮食宜忌、保健功效、食之物语等相关介绍，构建您健康合理的饮食理念，教授您科学均衡的营养搭配。  
鲜活的图片、轻松的版式、带给您受益一生的营养手册！

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>