

<<好性格吃出来>>

图书基本信息

书名：<<好性格吃出来>>

13位ISBN编号：9787506297721

10位ISBN编号：7506297728

出版时间：2008-11

出版公司：世界图书出版公司

作者：（日）菅原明子 著，朱怡冰，叶虹 译

页数：71

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>

<<好性格吃出来>>

内容概要

健康日本料理轻松做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、赏心悦目的日本料理，还用通俗易懂的语言让您了解自己的身体，了解饮食同疾病的关系……家有儿女初长成，为人父母的可能会惊讶于孩子的种种变化——为什么有的孩子听话、懂事，学习认真努力；而有的孩子确性格急躁、叛逆甚至出现暴力倾向……除了家庭、社会的原因之外，殊不知，饮食也会直接影响性格的塑造！让我们先来了解一些相关知识，读完本书您可能会惊讶地发现，原来不知不觉间养成的生活习惯，竟是造成孩子不“乖”的“元凶”！

通过对“低血糖是紧张和打架争斗的原因”“过敏性体质也会导致不良行为”“孩子欺负别人的行为是压力积聚的结果”“对于欺负弱者的现象父母应该怎么做”“不要纵容孩子挑食”“少吃油炸食品”“热量过剩对身体有害”“缺乏维生素B族的孩子容易有暴力行为”“不要让孩子依赖电视广告宣传的食品”“导致营养十条、损害大脑的饮食方式”“想办法让孩子多吃蔬菜”“大脑氧化？用大米和味噌汤来还原”“多吃海鱼有益大脑发育”“建立以家庭为中心的饮食习惯”“培养健康孩子，从妈妈自身做起”的分析，相信读者对“饮食对性格的重要影响”已经相当了解了吧。一向重视色彩搭配、营养均衡的日本料理，相信无论大人孩子都会喜欢。让我们从丰富餐桌的内容开始着手，用制作简单却不失营养美味的日本料理让家中的孩子吃得健康、吃得快乐。吃出好性格、吃出好成绩！

<<好性格吃出来>>

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。

长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、日本生命吠陀医学会

<<好性格吃出来>>

书籍目录

饮食，直接影响孩子性格的塑造！

低血糖是紧张和打架争斗的原因 过敏性体质也会导致不良行为 孩子欺负别人的行为是压力积聚的结果 欺负别人和打架的形式相像但意义不同 对于欺负弱者的现象父母应该怎么做 不要纵容孩子挑食 少吃油炸食品热量过剩对身体有害 缺乏维生素B族的孩子容易有暴力行为 不要让孩子依赖电视广告宣传的食品 导致营养失调、损害大脑的饮食方式 想办法让孩子多吃蔬菜 大脑氧化？用大米和味噌汤来还愿 多吃海鱼有益大脑发育 建立以家庭为中心的饮食习惯 培养健康孩子，从妈妈自身做起56道适合青少年的健康日本料理 海胆芋泥凉汤 土当归拌鱿鱼 菊花鲷鱼 山椒烤扇贝 猪肝炒藕片 芜菁泥茶碗蒸 萝卜泥煮秋刀鱼 干炸青花鱼 梅香沙丁鱼 芝士焗洋葱 凉拌鳗鱼 芝麻蘑菇虾 豌豆饭 核桃拌水芹 甜煮黑豆 酥炸公鱼仔 腌炸竹荚鱼 秋葵冻豆腐 纳豆拌豆腐 竹轮拌裙带菜 山椒鸡翅 梅汁白肉 菠菜拌鸡蛋 竹笋饭 蛤蜊汤 油菜花拌鸡柳 金平土当归 红白腌菜 芝麻牛蒡 筑前煮 甜煮山芋 五目饭 五目煮豆 红薯煮香橙 芝麻拌豆角 煮羊栖菜 金平牛蒡 烤玄米饭团 香菇木耳蒸 糖醋藕片 和风豆腐汉堡 黄豆肉饼 肉馅洋葱夹 日式什锦火锅 杂鱼菜饭 豆腐味噌汤 豆腐滑菇味噌汤 鲜笋汤 春菊拌茼蒿 魔芋拌根菜 金针菇煮海带 日式烩菜 煮萝卜干丝 芋头煮牛肉 马铃薯炖肉 咖喱猪排

<<好性格吃出来>>

章节摘录

插图：

<<好性格吃出来>>

编辑推荐

《好性格吃出来》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！

<<好性格吃出来>>

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>