

<<舟山海鲜养生（上册）>>

图书基本信息

书名：<<舟山海鲜养生（上册）>>

13位ISBN编号：9787534138256

10位ISBN编号：7534138256

出版时间：2010-6

出版时间：冯淑仙、赵盛龙 浙江科学技术出版社 (2010-06出版)

作者：冯淑仙，赵盛龙 编

页数：214

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>

<<舟山海鲜养生（上册）>>

前言

“安生之本，必资于食，不知食宜者，不足以存生也。

”几千年前，我们的祖先就已经认识到科学饮食对于身体健康的重要性。

时至今日，人们在享受美食的同时，也更关注饮食的营养、保健作用。

而素有“海鲜之都”美誉的舟山群岛，更是以新鲜美味的海鲜享誉天下。

在中国丰富多彩的饮食文化中，不仅需要茶文化的优雅、酒文化的诗意，也需要丰盛的海鲜大餐、精致的小吃、玲珑的甜点才配得上这份雅致。

当我们阅读这本《舟山海鲜养生》，真正去了解那些活蹦乱跳的海鲜时，我们就会发现，一种散发着海洋气息的养生美食文化，随着这一页页油墨的芳香，带我们走进健康美味的味觉盛宴。

《舟山海鲜养生》在介绍海鲜味美的基础上，通过深层次的挖掘，将海鲜的美味和营养、养生结合起来，让人耳目一新。

这决不是为迎合当下人们崇尚养生的潮流，热衷五花八门的保健之道的概念炒作，而是编者花费了大量的精力，查阅了数以万计的资料，科学地向人们展示了一个全新的海鲜养生、保健的新理念。

在生活中，丰富的海洋生物令我们目不暇接，各种海洋生物常让我们混沌不清。

为帮助读者熟悉鱼类的基本概念，书中扼要介绍了各种海洋生物的名称及生物习性。

而作为本书重点的“营养价值”部分，更是借助现代分析技术，对海洋生物的营养成分进行分析，并以列表方式展示给读者，直观指导读者全面了解它的营养价值。

同时引经据典，查阅古代医典，详细介绍其药用价值，让人们在追求美味、营养和健康的追求达到极致。

<<舟山海鲜养生（上册）>>

内容概要

作为《舟山海鲜养生（上册）》重点的“营养价值”部分，更是借助现代分析技术，对海洋生物的营养成分进行分析，并以列表方式展示给读者，直观指导读者全面了解它的营养价值。同时引经据典，查阅古代医典，详细介绍其药用价值，让人们在追求美味、营养和健康的过程中达到极致。

<<舟山海鲜养生(上册)>>

书籍目录

灰星鲨许氏犁头鳐斑鳐赤魴双斑燕魴鸢魴无斑鵟魴双吻前口蝠魴尖齿锯鳐黑线银鲛中华鲟金色小沙丁鱼鳀江口小公鱼凤鲚黄鲫鳓鱼鲥鱼香鱼海鳗日本鳗鲡星康吉鳗尖吻蛇鳗网纹裸胸鳝鳗鲡海鲢多齿蛇鲻大头狗母鱼龙头鱼尖头燕鳐鱼间下鱾鱼日本海马尖海龙鳞烟管鱼中国大银鱼四指马鲛鲑太平洋鳕青石斑鱼花鲈黄唇鱼褐毛鲉皮氏叫姑鱼黄姑鱼大黄鱼小黄鱼棘头梅童鱼鲉鱼日本竹荚鱼蓝圆鲹少鳞鲹日本方头鱼短尾大眼鲷真鲷横带髭鲷金钱鱼黄斑辐长鳍蓝子鱼蓝点马鲛日本鲭带鱼银鲳灰鲳短套印孔虾虎鱼弹涂鱼中华乌塘鳢斑尾刺虾虎鱼日本鳎小眼绿鳍鱼长绵鲆斑头鱼褐菖鲉单指虎鲉鲷松江鲈褐牙鲆大牙斑鲆带纹条鲷牛滑舌鲷角木叶鲷三刺纯绿鳍马面纯六斑刺纯红鳍东方纯棕斑兔头纯角箱纯翻车纯海蛾鱼棘茄鱼附录

<<舟山海鲜养生（上册）>>

章节摘录

插图：

<<舟山海鲜养生(上册)>>

编辑推荐

《舟山海鲜养生(上册)》由浙江科学技术出版社出版。

<<舟山海鲜养生（上册）>>

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>