

# 《夕阳红菜谱》

## 图书基本信息

书名：《夕阳红菜谱》

13位ISBN编号：9787508713021

10位ISBN编号：7508713028

出版时间：2007-3

出版社：中国社会出版社

作者：张仁庆

页数：225

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《夕阳红菜谱》

## 内容概要

养生保健要从饮食做起。健康饮食最重要的是平衡饮食。“夕阳红”是对老年人的比喻性的雅称，关注老年人的健康，倡导科学饮食是本书的主题。

本书从饮食对人身体的影响，到一年四季该吃什么、如何吃等作了详细介绍。饮食与养生保健的十大话题，介绍了四季饮食知识以及养生保健美食等内容。本书是家庭养生保健、一年四季科学饮食的必备读物，既科学又实用，适合于中老年人以及从事烹饪药膳专业人员等阅读。

# 《夕阳红菜谱》

## 作者简介

张仁庆先生，1955年3月出生于山东烟台，毕业于山东师范大学中文系，1998年毕业于中国社会科学院研究生院法学系经济法专业，硕士研究生。现任北京奇山文化艺术交流中心总经理、中国人口文化促进会会员、中国食文化中心主任、《中国厨师名人录》主编、中国食文化丛书主编、奇山集团公司董事长、湾《美食天下》杂志社大陆分社社长。

孙月庆，汉族，1956年5月28日生于河北省南皮县王寺镇唐孙村。中国烹饪大师、中式烹调技师，现任中国食文化丛书编委，河北省沧州市南皮县交通宾馆总经理。从1977年3月开始进入厨师行业，先后在南皮水利局工程队任食堂厨师、南皮水利局内部餐厅任厨师，1984年进入南皮快活林大酒店任厨师，1998年11月担任交通宾馆董事长职务。

# 《夕阳红菜谱》

## 书籍目录

第一章 饮食伴你一生 一、人体必需的六大营养素 二、食物影响肤色 三、食物与美丽 四、饮食与性格 五、均衡营养 增强免疫力 六、饮食法则 七、养生饮食的“三大纪律八项注意” 八、不宜多吃的十种食物 九、可以适当多吃的食物 十、饮食八大误区 十一、合理饮食防癌症 十二、饮食伴你健康长寿第二章 四季美食菜谱 一、养生美食原料 二、春季饮食 三、夏季饮食 四、秋季饮食 五、冬秀饮食第三章 养生保健美食 简易药膳 一、内科药膳 二、外科药膳 三、眼、耳、鼻咽喉科药膳 四、骨科药膳 五、美容与健美药膳 六、强身延年药膳后记

# 《夕阳红菜谱》

## 编辑推荐

养生保健要从饮食做起。健康饮食最重要的是平衡饮食。“夕阳红”是对老年人的比喻性的雅称，关注老年人的健康，倡导科学饮食是本书的主题。本书从饮食对人身体的影响，到一年四季该吃什么、如何吃等作了详细介绍。饮食与养生保健的十大话题，介绍了四季饮食知识以及养生保健美食等内容。本书是家庭养生保健、一年四季科学饮食的必备读物，既科学又实用，适合于中老年人以及从事烹饪药膳专业人员等阅读。

# 《夕阳红菜谱》

## 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:[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)