

# 《无荤不成席》

## 图书基本信息

书名：《无荤不成席》

13位ISBN编号：9787514300789

10位ISBN编号：7514300783

出版时间：2011-5

出版社：现代出版社

页数：242

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)

# 《无荤不成席》

## 内容概要

《无荤不成席:五畜促强壮》主要内容简介：“饮食有节，身必无灾”，平衡膳食是健康的基础。怎样才能做到膳食平衡呢？主要是根据身体的营养需求，调整饮食结构，掌握酸碱平衡的原则，注意粮食、果蔬和动物性食物的搭配比例合理，保持蛋白质、维生素、脂肪等几大营养素之间的平衡。才能达到预防疾病的目的。

# 《无荤不成席》

## 作者简介

王云，高级营养师、科普作家。为餐饮业、部队、院校、企业等单位做了大量的营养、食品、烹饪等专业培训及社区大众科普讲座。被多家企业、院校聘为美食营养专家、顾问。首都保健营养美食学会理事，《中国旅游之窗》《健康》《中华美食药膳》《时尚健康——男士》等多家科普刊物的专栏作家、营养专家、高级顾问，为数十家报刊、杂志撰写大量科普文章。出版图书《经典名菜话营养》《运动员营养膳食》，合著《考生营养膳食》《食苑诗赋》等。孙立新，高级烹饪技师，“中华十大名厨”之一，“五一”劳动奖章获得者。北京便宜坊烤鸭集团副总。

## 书籍目录

### 五畜促强壮

#### 陆生类

1. 养胃生津——猪肉
2. 益气养胃——牛肉
3. 补中益气——羊肉
4. 补益气血——驴肉
5. 保健美容——兔肉
6. 壮阳补虚——狗肉
7. 补虚益精——鹿肉
8. 强筋活络洁肤——蛇
9. 食补之王——鸡
10. 滋阴补虚——鸭
11. 抗癌补虚——鹅
12. 健脑益智——鸽子
13. 动物人参——鹤鹑
14. 补虚抗衰——燕窝

#### 水产类

15. 海里人参——海参
16. 补肾养血固精——虾
17. 养筋活血——螃蟹
18. 镇咳降压——海蜇
19. 补养圣物——甲鱼
20. 海味之冠——鲍鱼
21. 蛋白之冠——鱼翅
22. 补血养阴——乌鱼
23. 降低血脂——干贝
24. 健脾胃补肝肾——鲈鱼
25. 健脾开胃益气——黄鱼
26. 利五脏补中气——武昌鱼
27. 温中补虚——鲥鱼
28. 补痲益胃——鳊鱼
29. 补肝养血——带鱼
30. 开胃健脾——鲤鱼
31. 通脉下乳——鲫鱼
32. 祛风通络——黄鳝
33. 暖胃抗衰——青鱼
34. 祛湿补虚——鳗鱼
35. 健脾利水——鲢鱼

## 《无葷不成席》

### 章节摘录

版权页：插图：仍不得吃，好赤鲜公，卖者决六十。”抓了只能放生。发现卖者，要打六十大板。宋代以后，鲤鱼的地位得到回归。当时，宋代汴京有一位宋五嫂，所制鱼羹很是著名，《枫窗小牋》笔记中记有事迹。北宋南迁，宋嫂亦南渡。后赵构游西湖。在湖上听到有东京人语音，遣内官召来，见是一名白发老妪。有太监认出老妪就是当年汴京樊楼下做得一手好鱼羹的宋五嫂，因此奉告皇上。赵构想起旧事，凄然伤感，命宋五嫂制鱼羹来献。宋五嫂做的鱼羹果然鲜美，赵构当场赐金钱一百文、绢十匹。此事一时传遍了临安府。王孙公子、富家巨贾，人人以食宋五嫂鱼羹为荣。宋五嫂制羹用鲤鱼，鱼先用旺火氽，再移小火煮三四分钟。亦保持鱼之自身鲜味，后来这道菜就叫做“宋嫂鱼羹”。其实，养鲤鱼在我国战国时已经相当盛行。范蠡在战国末期是越国的大官，他弃官后游于江湖，在齐国的陶山写下了《范蠡养鱼经》，距今已有2400多年的历史。有关文献考证，这是世界上第一部养鱼著作。因范蠡到陶山后，改名朱公，故又称《陶朱公养鱼经》。从战国到秦汉，养鲤业得到了很大发展。自唐代以后，鲤鱼饲养方法已传到日本、朝鲜、希腊、罗马等国。目前鲤鱼养殖业已遍布全世界，被认为是世界上最早出现的家鱼。现在，我国除了西藏外，鲤鱼养殖广布于各地水陆、各个水域，素有“家鱼之首”的美称。

# 《无葷不成席》

## 编辑推荐

《无葷不成席:五畜促强壮》：五畜适为益，过则害非浅。

# 《无荤不成席》

## 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)