

# 《日本料理助你更长寿》

## 图书基本信息

书名：《日本料理助你更长寿》

13位ISBN编号：9787506297714

10位ISBN编号：750629771X

出版时间：2008-11

出版社：世界图书出版公司

作者：菅原明子

页数：73

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)

# 《日本料理助你更长寿》

## 内容概要

《日本料理助你更长寿》的作者菅原明子是日本著名的饮食健康专家，她讲究充分摄入食物纤维，通过均衡饮食来抵御百病，增强体质，提高生活质量。书中教你轻松学做16道日本正月料理，和42道长寿料理，请尽情享受这个制作健康料理的过程吧！

日本民族是世界上最长寿的民族，这很大程度上要归功于日本人的传统饮食习惯。那么在当今生活越来越富裕，人们吃的也越来越讲究，然而健康状况却大不如前。这《日本料理助你更长寿(亚马逊独家首发)》引入了日本料理的精华，讲究选用当季简单的食材，加上目前很多大城市的大超市里都可以买到日本料理的调味品，使得制作日本料理不再成为难事，而是一种健康、美味的时尚。

# 《日本料理助你更长寿》

## 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。

常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

# 《日本料理助你更长寿》

## 书籍目录

日本料理的精华——正月料理 正月料理是长寿饮食的精华 正月料理的重箱是长寿食物的浓缩  
均衡采用“山”珍、“海”味和“土”产 使用当季的食材 利用干货 充分摄入膳食纤维 充  
分使用整个食材 通过均衡饮食可以抵御百病 有效摄取钙质 日本长寿村料理的特点 低卡路里  
营养充分 有助于提高咀嚼能力 匹配人类牙齿构造，强健骨骼 远离压力和生活习惯病的饮食教  
你学做16道日本正月料理 甜煮黑豆 鸡肉馅松风烧 照烧甘鲷鱼 鳗鱼蛋卷 稻荷寿司 鲱鱼海带卷 腌青  
鱼子 沙丁鱼干 牡蛎煮真姬菇 芝麻牛蒡 酸甜萝卜丝 照烧蛎鱼 甜煮芋头 筑前煮 明太子拌  
鱿鱼42道长寿料理 照烧鸡腿 亲子饭 五目饭 鲷鱼饭 杂鱼菜饭 豆腐味噌汤 豆腐滑菇味噌汤  
豆腐根菜汤 鲜笋汤 半烤鲣鱼 醋浸鲭鱼 芡汁豆腐 烤福袋 黄豆酥炸虾 五目煮豆 黄豆煮  
鸡翅 黄豆炒牛蒡 日式烩菜 春菊拌茼蒿 炸豆腐煮红薯 白味噌煮红薯 红薯煮香橙 芝麻拌豆  
角 香麻豆腐 豆腐泥拌茼蒿 魔芋拌根菜 煮羊栖菜 金针菇煮海带 梅香海带 咖喱猪排 芋头  
煮牛肉 马铃薯炖肉 煮鲷鱼 橙汁鸡腿 海带煮五花肉 煮萝卜干丝 羊栖菜煮南瓜 萝卜泥拌鲑  
鱼子 双味萝卜 金平牛蒡 香蔬色拉 太卷寿司 散寿司饭

# 《日本料理助你更长寿》

## 章节摘录

插图：

# 《日本料理助你更长寿》

## 精彩短评

- 1、在第一部分吧如何才恩呢该对身体有好粗介绍得较详细，书比想象的薄，不过后面的食谱看起来不难
- 2、图片蛮漂亮的，用来当菜谱实用型一般。
- 3、总共58道日本料理！！非常好啊！书稍微有点折，可能是尺寸比较大，运输的时候弄得
- 4、图片还可以，只是文字比较少
- 5、每一道菜品都很简单的介绍，还可以，中规中矩的
- 6、内容有些简单，图片倒是很精美的
- 7、东西挺好的，很满意。。。。。。。
- 8、操作方便,清淡且健康.
- 9、相對國內飲食，日本料理青出於藍而勝於藍，精微，自然。
- 10、里面就没有什么菜的配料全部都可以在中国超市买到的，不推荐
- 11、照着里面的图挨个吧正月料理做了一遍，非常实用。推荐！
- 12、材料比较难找到
- 13、不错就是自己现在喜欢的书
- 14、介绍的详细，可以自己做美味了
- 15、实在+完全不实用
- 16、菜品简单易学，书的质量也很好。
- 17、对日本料理的学习通过这本书基本是不行滴。
- 18、具体做法讲的很不清楚，而且很多材料都没有进行详细的说明。是我买到现在让我最后悔的食谱
- 19、买了之后一直想学做，可是料不全，日式料理健康
- 20、够详尽，缺点就是内容有点少
- 21、纸质还行，还是薄了点，书脊都折了！
- 22、日料最大的特点就是健康，这里面的食谱也不难，问题是，原料不太好找啊.....
- 23、竟然连书名都打错。是不是有点太。。虽说长寿和健康是有联系的，可也不能。。。
- 24、很喜欢的书
- 25、挺好的，图片很漂亮。
- 26、大開本全彩，好！
- 27、书挺精美的。只是有些食材难买。
- 28、那个黑豆的特别好吃！！这书里的菜清淡的够可以~~~~~
- 29、虽然都不会做，而且超费篇幅，不过还是可读的。
- 30、要买本翻看
- 31、很喜欢日本菜，做法也不难，平时可以以此来换换口味，喜欢辣的人别买。
- 32、一开始觉得菜色选得太一般，后来随着对日料的了解，觉得还不错。不过总体来说，做法相对简单，也没有步骤图。作为参考还是不错的。
- 33、选材大多还是很大众的，用量也写的蛮清楚的，拿到书的第一个双休日就做了里面的好几道菜，老爸老妈都说好吃
- 34、还行 不怎么实用 欣赏了
- 35、书中还写了日本料理的介绍，有简单的制作步骤，自己好好研究研究制作的细节。材料估计到日本才买得到正宗的。嘻嘻
- 36、饮食要清淡，多吃山珍海味和蔬菜
- 37、感觉里面的日本料理很好吃哦而且看着介绍很好做越来越喜欢吃日本料理了唯一的缺憾是里面的配料味林不知道哪里有卖没有它作出来的味道就不是很正宗了还是赞一下这本书哦
- 38、超级健康 适合吃素或者口味清淡的人
- 39、此书开本比一般的书大，页数虽然不多，但大幅的图片让人看着大呼过瘾，推荐的料理都写明了制作材料和过程，但一些食材国内没有，只能看看啦~呵呵

# 《日本料理助你更长寿》

## 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)