

<<对症肉类养生宝典>>

图书基本信息

书名：<<对症肉类养生宝典>>

13位ISBN编号：9787506461221

10位ISBN编号：7506461226

出版时间：2010-3

出版时间：中国纺织出版社

作者：郭玉梅，孙春峰 编著

页数：127

字数：120000

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>

<<对症肉类养生宝典>>

内容概要

蛋白质是生命的物质基础，没有蛋白质就没有生命。

机体中的每个细胞和所有重要组成部分都有蛋白质的参与。

蛋白质占人体重量的16.3%，即一个体重60千克的成年人，其体内约有9.8千克蛋白质。

而青少年的生长发育、孕产妇的优生优育、老年人的健康长寿，都与膳食中蛋白质的量有密切的关系。

肉类与海鲜中含有十分理想的优质蛋白，每日适量摄取，对身体非常有益。

本书详细介绍了大众餐桌上常见的海鲜和肉类的营养成分、选购要领与食疗效果，以图文并茂的形式介绍了各式美味菜肴的烹饪方法。

每道菜肴的材料都以易购为原则，烹调方法简单易学，即使是很少下厨房的人也可以轻松烹制出一道美食。

希望各位读者能参考本书，利用简单的食材，轻轻松松为家人烹煮出营养、美味的佳肴，维护全家健康。

<<对症肉类养生宝典>>

书籍目录

海鲜篇 带鱼 味噌炖带鱼 清蒸带鱼 鲳鱼 酱淋鲳鱼 参归鲳鱼汤 鳕鱼 乳酪鳕鱼 遮目鱼 卤遮目
 鱼头 鲑鱼 洋葱鲑鱼 鲑鱼煎饼 金枪鱼 味噌金枪鱼 红烧金枪鱼 鲈鱼 清蒸鲈鱼 参芪鲈鱼汤 黄
 鱼 酱烧黄鱼 红糕小黄龟 秋刀鱼 烤味噌秋刀鱼 干煎秋刀鱼 草鱼 糖醋草鱼 当归草鱼汤 鲢鱼
 沙锅鲢鱼头 鲢鱼冬瓜汤 鲫鱼 葱烧鲫鱼 红豆鲫鱼汤 泥鳅 泥鳅参须汤 泥鳅钻豆腐 鲤鱼 鲤鱼豆
 芽汤 菠萝鲤鱼 鳝鱼 爆炒鳝鱼 参须鳝鱼汤 蛤蜊 蛤蜊萝卜汤 海蜇 凉拌海蜇丝 海蜇拌鸡丝 海
 参 海参肉羹 红烧海参 鲍鱼 鲍鱼萝卜汤 参须鲍鱼汤 虾 烧酒虾 虾仁滑蛋 牡蛎 牡蛎面 章鱼
 · 鱿鱼 豆酥鲜鱿 茄汁章鱼 蚬 蚬肉味噌汤 豆芽炒蚬 干贝 白菜煨干贝 韭黄炒鲜贝猪肉篇 肉
 燥 炸肉丸 桂香卤肉 味噌蒸肉 红糟蒸肉 蜜汁肉 洋葱烧肉 黄豆芽肉汤 西洋菜猪胰汤 党参当归猪心
 汤 老姜猪肚汤 五味猪肚汤 芦荟排骨汤 莲子百合排骨汤 杜仲猪腰汤 曝炒腰花 四神汤 红枣猪尾汤
 党参猪蹄汤 茶香猪蹄 蹄筋猪皮汤 卤大肠 烤葱肉卷鸡肉篇 蒜香鸡腿 麻油鸡 银芽鸡丝 土鸡什锦
 汤 腰果鸡丁 当归玉竹鸡汤 大蒜炖鸡汤 杏仁鸡翅汤 人参香菇鸡汤 栗子凤爪汤 黄豆凤爪汤 薏米黄芪
 鸡汤 如哩鸡肉 百合远志鸡汤 冬瓜薏米鸡汤 白果鸡丁 松仁蒸鸡 豆豉蒸鸡肉 凉拌双宝 三杯鸡心 玉
 竹鸡心汤 烤奶酪鸡腿牛肉篇 莲竹牛腩汤 参芪牛腩汤 烤奶酪牛肉 卤牛腱牛肚 淮杞炖牛肉 牛肉炒韭
 黄 菱白炒牛肉 牛肉粉丝 黄芪牛肚汤 三彩牛肉 百合牛柳 洋葱牛柳 陈皮炒肉丝 杜仲牛筋汤

<<对症肉类养生宝典>>

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>