

<<缺铁性贫血食疗菜>>

图书基本信息

书名：<<缺铁性贫血食疗菜>>

13位ISBN编号：9787506740012

10位ISBN编号：750674001X

出版时间：2009-1

出版时间：中国医药科技出版社

作者：吴杰 主编

页数：60

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>

<<缺铁性贫血食疗菜>>

前言

《缺铁性贫血食疗菜》是“食疗菜精华系列丛书”之一。

缺铁性贫血是贫血的一种，是由于体内缺少铁质而影响血红蛋白结合所引起的一种常见的贫血。引起机体缺铁性贫血的原因是铁供应不足。

据我国对一些中老年人群营养调查的结果表明：北京贫血率达50%。

贫血会使人面色苍白、乏力、虚弱、心慌，严重的还可出现口炎、舌炎、萎缩性胃炎、指甲扁平、反甲，甚至吞咽困难、异食癖等。

铁是人体必需的物质。

人体内的铁有三分之二用来组成血红蛋白，而铁的主要来源是食物。

治疗缺铁性贫血的方法很多，而比较安全可靠又为人们所接受的就是食疗。

中医讲究药食同源。

这是一种回归自然的自然疗法，将治病寓于日常的饮食之中，在科学合理的膳食结构中吃出健康、吃掉疾病、吃出长寿。

为了使缺铁性贫血患者尽早摆脱疾病困扰，我们会同国内著名医药师、营养学家、烹饪名师一道以严谨的科学态度、精确的理论依据，根据各种食物的不同药理和疗效，编写了这本《缺铁性贫血食疗菜》。

本书精选菜肴60款，以简洁的文字与精美的彩图，对每款菜肴的营养成分、药理和疗效、用料配比、制作方法、成品特点与操作提示均作了详细的介绍，对主要制作过程还配有示范图片。

图文并茂，步骤清晰。

原料易取，易学易做。

按书习做，您一定能烹制出集色、香、味、食养、食补、食疗于一体的美味佳肴。

让您的亲人在享受美味的同时，拥有健康和快乐！

本书在编写、制作过程中，承蒙四平孚泰医药有限公司、四平百草堂大药房及申东涛先生、郑玉平先生的大力支持，在此表示感谢！

<<缺铁性贫血食疗菜>>

内容概要

本书精选菜肴60款，以简洁的文字与精美的彩图，对每款菜肴的营养成分、药理和疗效、用料配比、制作方法、成品特点与操作提示均作了详细的介绍，对主要制作过程还配有示范图片。

图文并茂，步骤清晰。

原料易取，易学易做。

按书习做，你一定能烹制出集色、香、味、食养、食补、食疗于一体的美味佳肴。

让你的亲人在享受美味的同时，拥有健康和快乐！

<<缺铁性贫血食疗菜>>

书籍目录

1.枸杞木耳炖鲤鱼 2.参芪烧鲈鱼 3.豆豉蒸鲫鱼 4.海带扣炖泥鳅 5.椒盐泥鳅 6.三色鱼丸 7.木耳炒鱼片 8.枸杞菠菜鱼片汤 9.海参炒菜花 10.淡菜炒芹菜 11.毛豆炒淡菜 12.蚬肉炒木耳 13.枸杞蛭子炒韭菜 14.枸杞蛤蜊炖茼蒿 15.山楂蛤蜊炖苋菜 16.吉利堂莲枣蒸鸡 17.当归酒香鸡 18.归芪补血鸡 19.参归蒸仔鸡 20.乌鸡烧菜花 21.人参木耳煲凤翅 22.当归鸡翅煲 23.炸烹仔鸡 24.枸杞芹菜炒鸡丝 25.木耳煲鸭块 26.当归金针扣老鸭 27.参枣酱牛肉 28.黄芪党参酱牛肉 29.海带焖牛肉 30.腐竹烧海带扣 31.牛肉烧双笋 32.蒜香肉片炒木耳 33.红椒双丁 34.参芪牛肉烧菜花 35.翡翠肉丝 36.鲜香黑芝麻肉丸 37.麻香羊肉 38.什锦烧毛豆 39.吉利堂兰花猪排 40.胡萝卜炖猪排 41.大枣花生脊骨汤 42.果仁里脊丁 43.枸杞干丝炒韭菜 44.吉利堂什锦猪蹄 45.香菇炖猪手 46.枸杞莲子炖猪手 47.芦笋炖猪手 48.黄豆芽烧猪心 49.毛豆烧猪心 50.菠菜炆猪肝 51.菠菜炒猪肝 52.菠菜炒腰条 53.韭菜炒羊腰 54.芹菜腰条 55.枸杞双耳炖羊腰 56.鸭血炖海蜇 57.鸭血炖藕片 58.参枣炖猪血 59.枸杞双耳鸭血汤 60.芝麻拌菠菜

<<缺铁性贫血食疗菜>>

章节摘录

插图：

<<缺铁性贫血食疗菜>>

编辑推荐

《缺铁性贫血食疗菜》由中国医药科技出版社出版。
享受美味，吃出健康，生活细节，决定健康。

<<缺铁性贫血食疗菜>>

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>