

<<图说脑血管病食疗菜谱>>

图书基本信息

书名：<<图说脑血管病食疗菜谱>>

13位ISBN编号：9787508241395

10位ISBN编号：7508241398

出版时间：2006-9

出版时间：中国人民解放军总后勤部金盾出版社

作者：邢玉伟

页数：83

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>

<<图说脑血管病食疗菜谱>>

内容概要

本书为“图说常见病食疗菜谱丛书”之一。

全书为脑血管病患者精选了食疗菜肴40种，以简洁的文字与精美的彩图，对每种菜的营养成分、食疗功效、用料配比、操作步骤及注意事项均作了详细介绍，主要制作过程还配有示范图片。

菜肴选料讲究，搭配科学，易学易做。

既可供脑血管病患者食疗使用，又能让健康人预防脑血管病享用，是一本理想的家庭科学饮食指导用书。

<<图说脑血管病食疗菜谱>>

书籍目录

胡萝卜炖鸡块黄焖栗子鸡辣子鸡腐竹莲子鸡煲肉片炒苦瓜肉片烧香菇猪肉粒炒豌豆酱爆肉丁排骨炖冬瓜洋葱牛肉牛肉胡萝卜丁豉椒牛肉核桃仁炖兔肉鲫鱼炖豆腐清炖鲫鱼豉汁蒸鱼家常炖黄鱼红烧带鱼干贝扒白菜虾仁豆腐海米烧菜花海米拌苦瓜红烧海参鲜蘑海参拌莴笋香菇白菜炆腐菜豆芽金针菇炒扁豆芝麻酱拌茄子西芹炒南瓜腰果炒西芹青豆百合炒玉米鲜淮山炒西芹蒜蓉茼蒿酥炸香蕉芥末菠菜

<<图说脑血管病食疗菜谱>>

章节摘录

书摘黄焖栗子鸡 功效： 鸡肉有活血脉，强筋骨的功能。

栗子含有丰富的不饱和脂肪酸、维生素和无机盐，能防治高血压、冠心病、动脉粥样硬化等疾病。

此菜是延年益寿的滋补佳肴。

原料： 鸡腿500克，熟栗子仁100克，葱、姜各15克，酱油10克，白糖、料酒各5克，精盐4克，味精2克，淀粉15克，水淀粉20克，清汤1000克，花生油500克。

操作步骤： 1.鸡腿洗净，剁成3厘米见方的块，加入精盐2克、淀粉抓匀。

葱切成段。

姜切成片。

2.炒锅上火，加油烧至八成热，下入鸡块，炸成金黄色捞出，沥净油。

3.炒锅内留底油20克烧热，下入葱段、姜片煸出香味，下入炸鸡块，烹入料酒煸炒，加入清汤、栗子仁、酱油、味精、白糖和余下的精盐烧开，撇去浮沫，小火焖至肉烂，用水淀粉勾芡即成。

操作提示： 要掌握好火候，使肉烂而不脱骨。

P6-7插图

<<图说脑血管病食疗菜谱>>

编辑推荐

本书精选的脑血管疾病食疗菜肴选料讲究，搭配合理，制作简便。

按书习做，定能把菜肴做得味香色美，增进食欲。

本书是食疗与食补相结合的菜谱书。

推荐的菜肴不仅适合脑血管疾病患者食用，对想把脑血管疾病拒之门外的健康人更适用，对广大家庭来说，这是一本科学、实用、理想的饮食保健指导用书。

<<图说脑血管病食疗菜谱>>

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:<http://www.tushu007.com>