

<<宝宝断奶健康吃>>

图书基本信息

书名：<<宝宝断奶健康吃>>

13位ISBN编号：9787510106996

10位ISBN编号：7510106990

出版时间：2011-5

出版时间：中国人口

作者：范海

页数：69

字数：50000

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>

<<宝宝断奶健康吃>>

内容概要

菜谱虽然只关乎吃喝，其中的学问却不少，只有了解食物的营养，才能编制出合格的菜谱，无论是想维持还是改善个人或群体的营养状况，都要基于对食物营养价值的认识和利用。

范海编著的《老公滋补健康吃》是“健康就要这样吃”丛书之一，是在食物营养搭配的基础上编制而成的，介绍了有关男性的饮食知识。

每道菜都有彩图和简单的文字讲解。

印刷精美、内容翔实、图文并茂、做法简单、材料易买。

能让您学会美味佳肴的制作方法，也能让您吃到健康营养的菜品。

<<宝宝断奶健康吃>>

书籍目录

爱老公，从健康饮食开始

男性滋补，营养合理最重要

男性不同年龄，滋补方案各不同

哪些男性易肾虚

有益男性性健康的食物

滋补凉拌菜

凉拌双耳 / 红椒拌韭菜

凉拌香椿 / 凉拌苋菜

黄花菜拌木耳 / 素丝芹菜

麻辣藕片 / 拌南瓜丝

核桃仁莴苣 / 银耳拌冬瓜

香辣土豆丝 / 椰汁枸杞拌山药

凉拌山药丝 / 红油腐竹

香葱拌豆腐 / 葱拌牛肉

大葱拌羊肉 / 辣椒肚丝

红油腰片 / 板筋西芹

香拌牛肚 / 蒜蓉麻酱百叶

夫妻肺片

冷拌鸡肝 / 虾仁拌莼菜

美味热炒菜

扒鲜芦笋 / 黄金山药条

松子茄鱼

淡菜煲猪蹄

香菇煨蹄筋

酱肉四季豆

葱油牛蹄筋 / 韭菜豆腐丝

歌乐山辣子鸡

红烧翅根

炒鳝丝 / 牡蛎煎蛋

青豆虾仁 / 韭菜炒鱿鱼

银耳炖乳鸽 / 西米珍珠蛋

奶汁豆腐

麻油炒腰子 / 韭菜烧猪血

山芹炒腰条 / 腐竹炒木耳

软炸蚕蛹 / 双色豆腐

营养烫煲菜

山药枸杞汤 / 菠菜蛋汤

胡萝卜虾皮汤 / 平菇汤

什锦汤

荸荠雪梨瘦肉汤 / 当归羊肉羹

滋补羊肉汤 / 鱼羊鲜汤煲

鲜姜炖牛肚 / 美味羊杂汤

银杞鸡肝汤

番茄鸡肝汤 / 莲藕枣栗鸭汤

补肾汤 / 萝卜羊肾汤

<<宝宝断奶健康吃>>

鲜鱼汤 / 豆腐鳊鱼汤

鲜鱿荷兰豆汤 / 竹笋虾仁汤

海鲜汤 / 米汤鲍鱼

健美汤 / 双耳牡蛎汤

洋参炖甲鱼 / 桔梗豆腐煲黄鱼

酸菜鱼

主食和小吃

鸡肝粥 / 鸽肉粥

排骨包 / 鲈鱼粥

豆米饭团

三鲜馅包子

虾仁蒸饺

上海五仁酥饼

麻酱烧饼

果汁与茶饮

荔枝苹果汁 / 苹果甜梨汁

甜梨莲藕汁 / 无花果苹果汁

杞菊茶 / 桑葚菊花茶

乌发茶 / 五味子茶

<<宝宝断奶健康吃>>

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>