

<<豆类养生食谱>>

图书基本信息

书名：<<豆类养生食谱>>

13位ISBN编号：9787533718503

10位ISBN编号：753371850X

出版时间：2000-05

出版时间：安徽科学技术出版社

作者：张志华 / 晓琳

页数：126

字数：106000

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>

## <<豆类养生食谱>>

### 内容概要

本书是素食养生系列丛书之豆类养生食谱，全书主要介绍160种豆类养生食谱。

款款新颖，风味各异，且在餐馆烹饪方法的基础上加以发展和创新，使之更适合家庭烹制，简便易学，是家庭烹饪的好帮手。

近几年来，欧美各国提倡多吃素食，少吃荤食。

因为有关科学家研究发现，多吃肉类荤食对人体健康不利，尤其对中老年人危害更大，容易患高脂血症、肥胖症、高血压、冠心病、糖尿病、癌症等现代疾病。

随着我国经济的发展，人民生活水平的提高，一些家长不科学地要求自己的子女多吃肉类荤食，不吃或少吃素食。

因此，出现为数不少的小胖墩，小小年纪就患上肥胖症、高脂血症等疾病，严重地影响着下一代的健康成长。

## &lt;&lt;豆类养生食谱&gt;&gt;

## 书籍目录

补肾健脾——刀豆 凉拌刀豆 刀豆沙拉 酱爆刀豆 甜辣刀豆 蒜末炒刀豆 刀豆炒榨菜 刀豆炒玉米 香辣刀豆烤饭补肾益气——豇豆 泡豇豆 糖醋豇豆 葱油豇豆 双酱拌豇豆 姜汁豇豆 鲜辣豇豆 麻辣豇豆 鱼香豇豆补脾和胃——扁豆 西式扁豆沙拉 辣酱扁豆 香椒扁豆 鱼香扁豆 豆茭三丝 白扁豆素菜汤抗癌益气——豌豆 生煨豆苗 豆苗炒冬笋 豆苗炒香菇 生炒荷兰豆 川味荷兰豆 咖喱豌豆 奶油烩豌豆 豌豆素沙拉 意式豌豆通心粉 酸菜豌豆汤 豌豆泥鲜汤健脑益气——蚕豆 葱油蚕豆 埃及蚕豆 蚕豆炒春笋 蚕豆煎饼 蚕豆鲜辣汤 伊拉克蚕豆汤补虚健身——大豆 熏青豆 五目豆 笋脯豆 茄汁黄豆 怪味黄豆 川味毛豆 毛豆炒萝卜干 毛豆炒酱瓜补肾益寿——黑大豆 素肉松 特色乌豆 酸辣乌豆 腊八乌豆 乌豆豆皮汤清热利水——赤豆 赤豆粥 三色豆泥 赤豆菜饭 豆泥饺子……清热消暑——绿豆防癌保健——豆芽补虚养血——豆制品

<<豆类养生食谱>>

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>