

<<前列腺健康调养食谱>>

图书基本信息

书名：<<前列腺健康调养食谱>>

13位ISBN编号：9787535644435

10位ISBN编号：7535644430

出版时间：2011-12

出版时间：湖南美术

作者：犀文图书

页数：91

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>

## <<前列腺健康调养食谱>>

### 内容概要

本丛书根据中老年的特点，介绍了骨质疏松、老年痴呆、前列腺、减脂、便秘等5种易与中老年人“亲密接触”的病症的饮食调养方法。书中还介绍了中老年人饮食营养保健原则和方法等知识，内容丰富、科学实用，通俗易懂，是中老年朋友的必备读物，也可供营养保健师和医务人员参考。

## <<前列腺健康调养食谱>>

### 作者简介

广东犀文图书有限公司，是一家以出品“生活·经济”类图书为主业，集创意、编撰制作和销售于一体的成长型文化企业。

公司成立于2003年9月，90%员工为大专以上学历，核心团队皆为业界资深出版人和卓越设计师。

公司成立7年来，已与国内外数十家出版机构建立了深度合作的关系，年出品图书500余种，年版权交易166余种。

犀文出版的图书主要为烹饪菜谱、小手工艺、美容美发、养生、家装家饰家居类。

犀文图书以其选题的实用性、体例的科学性、内容的丰富性，一流的装帧设计和版式设计已在生活经济图书领域颇有影响。

犀文图书策划制作的图市场，设计水准上乘，在出版业界中独树一帜，品牌已见雏形。

犀文图书根植于厚重的华夏文化，置身于现代图书市场文化产业之林，志存高远，弘思远益。

犀文图书以传播知识，实用民生为己任，实行现代企业制度，严格管理，高效经营，凭借犀文人强烈的前瞻意识和敏锐深刻的洞察力，以及同舟共济的团队精神和卓著专业品质，犀文图书开拓前进，定会在中国文化产业发展大局中占有一席之地。

正如犀文铭所言：用志坚则无事不达，用心诚则无事不至。

## <<前列腺健康调养食谱>>

### 书籍目录

前列腺炎的病因  
前列腺患者应注意的事项  
前列腺炎的四季保养  
家乡牛肉片  
香干牛肉丝  
豆豉苋菜  
蒜蓉豌豆苗  
金针菇炒肚丝  
小黄鱼炖豆腐  
面筋丝瓜  
丝瓜肉香芋煲  
干炒黑白菜  
芹菜叶花生仁  
鱼香茄子  
香菇苋菜  
肉末竹笋  
白菜丝拌紫菜  
糖醋海蜇芹菜  
山药烩鱼头  
清蒸鲳鱼  
烧豆腐  
豆苗鸡片  
鸽蛋白菜汤  
银花白玉肉片汤  
平菇白菜肉片汤  
白菜母鸡汤  
海带紫菜瓜片汤  
竹笋香菇菠菜汤  
黄豆芽豆腐汤  
木耳菠菜鸡蛋汤  
豌豆苗豆腐汤  
红枣鸡蛋汤  
莲子山药鹌鹑汤  
猪肉糯米丸  
三鲜黑米蛋卷  
芝麻茄泥  
百合红枣粥  
美颜红枣粥  
莲子百合瘦肉汤  
马蹄木耳汤  
三鲜冬瓜汤  
鸡肝烩莲子  
罗汉果葛菜生鱼汤  
红枣桂圆生蚝汤  
玉竹山药鸽汤

<<前列腺健康调养食谱>>

羊肉山药汤  
葱头大虾汤  
五色紫菜汤  
五香豆腐干汤  
五色炒玉米  
蚝油生菜  
黑米藕夹  
肉蓉油苋  
洋葱炒干豆腐  
腊味炒茭白  
美味腐竹  
苦瓜肥肠  
红烧冬瓜  
豉汁炒蛤蜊  
清蒸青蟹  
蟹黄扒芦笋  
芙蓉鳝鱼丝  
金针菇炒鸡丝  
凉拌紫背菜  
素炒紫椰菜  
雪里蕻毛豆鸡丁  
生炒松花  
苋菜小鱼粥  
蟹柳豆腐粥  
滑鸡粥  
咖喱蟹炒饭  
腊肉糯米饭  
排骨饭  
木瓜火腿蒸饭  
银鱼蛋炒饭  
菠萝糯米饭  
孜然羊肉  
爆炒蛭子  
红烧带鱼  
紫玉米烧鱼块  
葡萄鱼  
栗子焖乌鸡  
红烧栗子鸡  
香菇烧豆腐  
肉丝炒荷兰豆  
红薯甜粥  
黄芪粥  
姜芝枸杞子粥  
黄芪人参粥  
山楂黑枣粥  
芦蔗粥



## <<前列腺健康调养食谱>>

### 章节摘录

版权页：插图：清烩鲈鱼片 原料：鲈鱼1条，马蹄100克，黑木耳、韭黄各30克，鸡蛋清2个，料酒15毫升，盐3克，水淀粉15克，葱10克。

姜5克，香油15毫升，油50毫升。

鲈鱼杀好洗净，取肉，骨煲汤备用；韭黄切段，黑木耳切小片。

马蹄切片；姜、葱切末。

将鱼肉切成片，加料酒、盐、鸡蛋清、水淀粉拌匀上浆。

锅内放油烧热，放入鱼片划油，至鱼片呈乳白色时倒出沥油。

原锅仍置火上，留底油，放入葱、姜末煸香，再放入韭黄段及其它原料煸炒，加入鲈鱼骨浓汤，加料酒、盐煮沸。

倒入鱼片，用水淀粉勾芡，淋入香油即成。

清蒸武昌鱼 原料：武昌鱼1条，熟火腿25克，香菇50克，食用油75毫升，鸡汤150毫升，盐20克，料酒10毫升，胡椒粉1克，葱、姜各8克。

制作过程 1.将鱼去鳃、鳞，剖腹去内脏，洗净，在鱼身两面切花刀，撒上盐，盛入盘中。

香菇和熟火腿切成薄片，互相间隔着摆在鱼上面，加葱结、姜块和料酒。

2.锅置大火上，下清水煮沸，将整条鱼连盘上笼蒸，蒸至鱼眼突出，肉已松软，约15分钟出笼，拣去姜块、葱结。

<<前列腺健康调养食谱>>

编辑推荐

《骨质疏松健康调养食谱》包括咖喱牛肉细粉、白切猪脚、豆酱焖牛腩等有防治骨质疏松效果的食谱



<<前列腺健康调养食谱>>

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>