

<<家常养心菜300例>>

图书基本信息

书名：<<家常养心菜300例>>

13位ISBN编号：9787535771483

10位ISBN编号：7535771483

出版时间：2012-5

出版时间：邓律 湖南科学技术出版社 (2012-05出版)

作者：邓律 编

页数：191

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>

## <<家常养心菜300例>>

### 内容概要

《全家人的健康菜典：家常养心菜300例》对日常生活中最常用的50种具有养心作用的食物进行了详细的解析，详细介绍了每一种食物的营养成分、养心功效、食疗作用、食用指导和选购技巧，以及以这些食物为主料烹制的300道家常菜肴。

这些菜肴均介绍了详细的材料、做法、功效以及中医师对每一道菜的点评意见；书中还阐述了养心的饮食调理方法以及如何保持科学的饮食习惯，希望能帮助你走出饮食误区，让你在享受美味佳肴的同时，又可调整生理功能，养心护心。

## &lt;&lt;家常养心菜300例&gt;&gt;

## 书籍目录

第1部分 科学饮食, 保护心脏 饮食养心的三少、三多、两控制 三少 三多 两控制 最能保护心脏的10种食物 保护心脏的饮食细节的四点建议 每天吃点含维生素E的食物 每天吃点含钾食物 每天喝一小杯红酒 每天都吃一点鱼 保护心脏要摄取的5种营养素 第2部分 50种养心食物与300道养心菜 芹菜炒莲藕 芹菜百合 芹菜海带 芹菜炒土豆 芹菜排骨煲 芹菜猪心 菠菜 红油菠菜 菠菜猪肝汤 什蔬肉末 牛奶菠菜 莲子菠菜羹 酱汁菠菜 茼蒿 茼蒿排骨 茼蒿鸡 炆拌茼蒿 茼蒿汤 茼蒿豆腐汤 茼蒿炒肉片 莴笋 莴笋炒肉 蒜泥莴笋 莴笋排骨汤 炆莴笋丝 莴笋鸡丁 鱿鱼双笋 大白菜 酸辣白菜 白菜肉末浓汤 白菜鳕鱼汤 白菜虾卷 白菜萝卜炖排骨 白菜烧肉 小白菜豆腐 猪血小白菜 小白菜牛肉 酸辣小白菜 小白菜猪肝汤 冬菇小白菜鸡块 油麦菜 油麦菜虾仁 肉片油麦菜 油麦菜拌青瓜 蛋花油麦菜 油麦牛肉 油麦菜金针菇 西兰花 西兰花浓汤 春去秋来 牛肉西兰花 奶汤西兰花 西芹西兰花 三色蔬 白萝卜 骨汤白萝卜 豆豉萝卜丝 牛肉萝卜汤 糖醋萝卜 肉末萝卜 黑白小炒 苦瓜 苦瓜牛肉 凉拌苦瓜 青一色 苦瓜红枣汤 肉酱苦瓜 苦瓜莲子排骨汤 冬瓜 冬瓜煲 冬瓜汤 茄汁冬瓜 冬菇冬瓜 冬瓜蛤蜊 冬瓜鸡 茄子 红烧茄子 青椒拌茄子 茄子扣肉 茄子鸡丁 蒸茄 山药茄子 番茄 番茄蛋汤 瘦肉茄汤 西芹番茄 番茄豆腐 番茄牛肉 茄汁什蔬 芹菜玉米鸡腿汤 玉米 糖酿玉米 玉米杏仁 玉米绿豆汤 南瓜玉米 红杏仁拌玉米 洋葱 洋葱猪心 洋葱炒牛肉 辣酱蛤蜊 洋葱茄条 洋葱排骨 洋椒鸡 芦笋 芦笋鸡蛋 双笋炒肉 芦笋鸡丁 炆芦笋 鱼蓉芦笋 芦笋玉芽 黄花菜 黄花牛肉 黄花菜海带汤 鸭肉黄花菜 黄花菜豆腐 烩菜 黄花菜猪肝汤 黑木耳 木耳海带 酸香木耳肉丝 木耳土豆 木耳炖猪红 木耳猪肝 木耳鱿鱼丝 莲藕 奶汤莲藕片 蜜汁莲藕片 莲藕豆烩 肉炒莲藕 焖锅莲藕骨 凉拌莲藕 山药 蜜炼山药 橙味山药 山药焖鸡 山药小米粥 山药蒸肉 山药炒牛肉 清炒土豆丝 酱土豆 土豆炒鸡 胡萝卜土豆 番茄土豆 土豆彩色拌 番薯 番薯蒸排骨 番薯小米粥 葱炒番薯 蜜制番薯 番薯鸡 双椒番薯 金针菇 金针菇黄瓜汤 豆腐菌汤 凉拌多丝 金针菇鱼汤 金针菇炒虾 金针菇蒸肉 冬菇 冬菇鸡汤 冬菇肉片 冬菇蛋 肉末冬菇 冬菇菠菜豆腐 冬菇西兰花鸡汤 平菇 平菇烧肉 平菇鸡丁 炒双菇 海鲜菇 酱平菇 鲜奶平菇 紫菜 紫菜鱼汤 紫菜豆腐 紫菜脆鱼 炒紫菜什蔬 紫菜肉末汤 紫菜绿豆粥 豆腐 青椒豆腐 鸡蛋豆腐花 豆腐鳕鱼汤 芹香豆腐 豆腐菇丝汤 青菜豆腐 红豆 红豆饭 红豆奶 彩豆 红豆鹌鹑蛋 红豆鸡蛋 双豆紫菜粥 绿豆 绿豆稀饭 南瓜绿豆 绿豆百合汤 排骨绿豆 冬瓜绿豆鸡汤 双豆冬瓜汤 莲子 银耳莲子汤 莲子猪心 药膳小火锅 莲子百合汤 莲子莲藕 莲子猪肝 鹌鹑 菠菜蛋 番茄鹌鹑蛋 蛋豆腐 双椒鹌鹑蛋 蔬菜蛋粥 茴香豆蛋 猪血 猪血肉 蒜香猪红 红白豆腐 一红二白 猪血骨 猪血粥 猪心 蒜猪心 卤味猪心 猪三丝 炖猪心 冬菇猪心 双椒猪心 鸭肉 白萝卜炖鸭 茄子烧鸭 竹笋鸭 糖醋鸭 农家鸭肉 清蒸鸭 兔肉 西式兔丁 山药兔肉 芹菜兔丁 红焖兔 玉兔 兔丝 鸡 牛肉 香辣牛肉汤 清蒸牛肉 牛来香 辣椒牛肉 萝卜牛肉 香辣牛肉 鹌鹑 清炖鹌鹑 决明子煲鹌鹑 杜仲鹌鹑汤 杞精炖鹌鹑 银耳杏仁鹌鹑 鹌鹑冬瓜煲 乌骨鸡 枸杞炖乌骨鸡 杞子乌骨鸡汤 龙眼虫草炖乌骨鸡 黄芪乌骨鸡汤 天麻烧乌骨鸡 当归乌骨鸡 海带 海带土豆丝 海带豆腐 蒜泥海带 海带红豆 海带炖排骨 家常炒海带 蛤蜊 玉米须煲鲜蛤蜊 枸杞鲜蛤蜊 尖椒炒蛤蜊 蛤蜊蛋 萝卜蛤蜊汤 苦瓜蛤蜊汤 牡蛎 清蒸牡蛎 牡蛎拌三丝 茄汁牡蛎 牡蛎羹 牡蛎豆腐汤 青鲜牡蛎 鱿鱼 葱花鱿鱼丝 鱿鱼土鸡 竹笋拌鱿鱼 木耳香菇鱿鱼丝 肉片鲜鱿 莴笋鱿鱼 鲫鱼 红枣鲫鱼汤 大蒜鲫鱼 鱼蓉蒸豆腐 鲫鱼海带汤 淡菜鲫鱼汤 首乌鲫鱼汤 带鱼 糟辣鱼 姜蒸带鱼 红烧带鱼 糖醋带鱼 香煎带鱼 茄汁蒸鱼 三文鱼 生菜三文鱼 蔬菜三文鱼粥 三文鱼土豆 三文鱼沙拉 柠檬三文鱼 豆腐鱼汤 黄花鱼 黄花鱼冬瓜汤 黄花鱼焖青瓜 黄花菜鱼 鲜烧黄鱼 黄鱼豆腐 冬菇烧黄花鱼 鲤鱼 陈皮蒸鲤鱼 大枣枸杞鲤鱼汤 鲤鱼冬瓜汤 鲤鱼陈皮煲 红豆鲤鱼煲 蜜汁塘鲤鱼 鲈鱼 杏仁鲈鱼 滋补鲈鱼 酱鲈鱼 香菇鲈鱼 鸡蛋鲈鱼粥 咖喱鲈鱼 甲鱼 清蒸甲鱼 甲鱼豆腐 甲鱼鸡 番茄甲鱼 甲鱼养心汤 甲鱼菇汤 虾 菜虾 鲜虾炒韭菜 核桃虾粥 百合焖豆腐虾 芹菜炒虾 冬菇虾

## <<家常养心菜300例>>

### 章节摘录

版权页：插图：大白菜为十字花科芸薹属一年生或二年生草本植物，包括结球和不结球两大类群。

大白菜原产地中海沿岸和中国，由芸薹演变而来，以柔嫩的叶球、莲座叶或花茎供食用。

大白菜的栽培面积和消费量在中国居各类蔬菜之首。

大白菜具有较高的营养价值，故有“百菜不如白菜”的说法。

据分析，每100克大白菜中含热量71.145千焦、蛋白质1.5克、脂肪0.1克、碳水化合物3.2克、膳食纤维0.8克、维生素A 20微克、胡萝卜素120微克、维生素B1 0.04毫克、维生素B2 0.05毫克、维生素PP 0.6毫克、维生素C 31毫克、维生素E 0.67毫克、钙50毫克、磷31毫克、钠57.5毫克、镁11毫克、铁0.7毫克、锌0.38毫克、硒0.49微克、铜0.05毫克、锰0.15毫克。

大白菜中富含的维生素A、胡萝卜素、维生素C、维生素E不但能够防止心肌的过早衰老，而且对降低患缺血性心脏病、心脑血管疲乏等都有很积极的作用；而维生素B2、维生素PP、维生素B1则能够有效扩张心脑血管、促进心脏功能的修复。

除此之外，大白菜中所含的无机盐，特别是钙、铁、铜，能够加强心脏的供血功能，活化心脏细胞。

美国有医学家研究表明，大白菜中的有效成分能降低人体胆固醇水平，增加血管弹性，常食可预防动脉粥样硬化和某些心血管疾病。

## <<家常养心菜300例>>

### 编辑推荐

《家常养心菜300例》中阐述了养心的饮食调理方法以及如何保持科学的饮食习惯，希望能帮助你走出饮食误区，让你在享受关味佳肴的同时，又可调整生理功能，养心护心。

《全家人的健康菜典》全面、系统地介绍家庭健康食谱，分人群、分功效，针对性强。

降压菜、降糖菜等适合中老年人，健脑适合小孩和学生，美容菜等适合家庭主妇。

四色印刷，图片精美，文字详细。

内容充实，性价比高，每本书介绍30种具有特定功效（降压、降糖、护肝、润肺、健脑、养心、养胃、美容）的食物和300道家常保健菜。

<<家常养心菜300例>>

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>