

<<家常润肺菜300例>>

图书基本信息

书名：<<家常润肺菜300例>>

13位ISBN编号：9787535771506

10位ISBN编号：7535771505

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>

## <<家常润肺菜300例>>

### 内容概要

《全家人的健康菜典：家常润肺菜300例》对日常生活中最常用的50种具有润肺功效的食物进行了详细的解析，并详细介绍了每一种食物的营养成分、润肺功效、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、制作方法、功效以及中医师对每一道菜的点评意见。

书中还阐述了润肺的饮食调理方法，以及如何保持科学的饮食习惯来预防或控制现代文明病的发生，希望能帮助您走出饮食误区，让您在享受美味佳肴的同时，改善身体状况，全方位改善体质。

## &lt;&lt;家常润肺菜300例&gt;&gt;

## 书籍目录

第1部分 调节饮食，保护我们的肺 是什么在影响肺部健康 饮食调理，为肺部注入新的活力 补肺 润肺 清肺 四季护肺养肺 春夏秋冬 肺系疾病患者的饮食原则 热能供给 补充蛋白质 补充维生素 碳水化合物 适量摄入脂肪 增加铁的摄入 禁烟酒及辛辣性调味品 第2部分 50种润肺食物与300道润肺菜 芹菜 牛肉炒芹菜 鸡蛋炒芹菜 红枣芹菜汤 豆干炒芹菜 芹菜炒莲藕 核桃拌芹菜 菠菜 芹菜菠菜粥 姜汁菠菜 菠菜冬菇炒虾 菠菜炒腐竹 猪心菠菜 粉丝烩菠菜 韭菜 韭菜炒肉片 韭菜炒鸡蛋 韭菜炒木耳 虾仁炒韭菜 蛤蜊炒韭菜 番茄韭菜豆腐汤 雪菜 蒜香雪菜 雪菜炒肉丝 雪菜冬笋蛋汤 雪菜豆角 红椒雪菜 雪菜鸭肉 蒜薹 蒜薹炒肉丝 香拌蒜薹 百合炒蒜薹 香干炒蒜薹 蒜薹焖鸡肉 蒜薹炒猪肝 卷心菜 肉酱卷心菜 卷心菜炒土豆片 醋炒卷心菜 卷心菜炒肉片 香炒卷心菜 鲜烩卷心菜 西洋菜 西洋菜炖排骨 西洋菜闷鸭肉 西洋菜鱼片汤 西洋菜炒虾 西洋菜炒胡萝卜 西洋菜鸡蛋汤 油麦菜 油麦菜肉末 油麦菜萝卜丝 油麦菜蒸蛋 豉香油麦菜 蒜香油麦菜 油麦菜炒牛肉 西兰花 凉拌西兰花 茄汁西兰花 西兰花皮蛋汤 西兰花小米粥 土豆开花 西兰花炒冬菇 小白菜 小白菜炒肉片 藕汤小白菜 白菜豆腐 鱼泥小白菜 土豆烩小白菜 素菜米团 白萝卜 白萝卜炖牛肉 凉拌萝卜丝 白萝卜焖鱼 豆腐炖萝卜 萝卜益气汤 萝卜排骨汤 胡萝卜 胡萝卜炒肉丝 胡萝卜白菜汤 三鲜凉拌萝卜丝 胡萝卜小米粥 胡萝卜鸡蛋饼 胡萝卜拌牛肉 丝瓜 豆腐丝瓜汤 清炒丝瓜 牛肉炒丝瓜 木耳炒丝瓜 丝瓜烩冬菇 丝瓜炒肉片 黄瓜 清烧黄瓜 鸡蛋炒黄瓜 黄瓜炒火腿 黄瓜海带汤 肉酱黄瓜 黄瓜皮蛋粥 冬瓜 冬瓜虾米汤 冬瓜炒肉 冬瓜豆豉香 肉酱冬瓜 冬瓜玉米排骨汤 冬瓜小米粥 莴笋 莴笋炒肉片 莴笋炖鸡翅 凉拌莴笋 莴笋三鲜烩 爆花丁 双笋焖排骨 冬笋 冬笋肉片 凉拌冬笋 碎菜 鱼笋片 鸡笋 排骨炖笋 番茄 番茄猪肉汤 水煎番茄 番茄炒鸭肉 番茄润肺汤 番茄炒菜花 番茄大烩菜 茄子 酱汁茄子 蒸茄子 清炒茄子 素烩茄子 豆角木耳炒茄子 番茄茄子汤 海带 冬瓜冬菇海带汤 海带炒肉丝 红萝卜 凉拌海带 胡辣汤 淮山海带清汤 海带炒豆芽 木瓜 木瓜鱼尾汤 木瓜鲜奶 木瓜煮银耳 木瓜红豆炒饭 木瓜彩饭 木瓜绿豆汤 竹荪 竹荪鸡翅汤 竹荪瓜汤 酱汁竹荪 竹荪三鲜烩 排骨竹荪汤 竹荪鸭肉香 冬菇 青炒冬菇 冬菇包子 冬菇炖鸡块 冬菇白米粥 冬菇排骨汤 冬菇炒肉丝 猴头菇 猴头菇鸡汤 鲜菇汤 猴头菇炒冬笋 猴头菇炒肉片 猴头菇炖排骨 猴头菇炒猪小肚 金针菇 凉拌金针菇 鲜味金针烩 金针菇炒牛肉 金针菇炒鸡肉 金针菇南瓜汤 酱汁金针菇 黑木耳 黄瓜炒木耳 红枣双耳汤 清炖木耳汤 木耳炒肉片 木耳黄瓜粥 香爆木耳 银耳 冬瓜银耳汤 凉拌双耳 小炒银耳 银耳炖鸭 肺知音 银耳美容汤 腐竹 凉拌腐竹 腐竹炒芹菜 腐竹排骨汤 青椒腐竹 万紫千红 红烧腐竹 豆腐 蛋葱花豆腐 豆芽豆腐汤 青菜豆腐浓汤 酱汁豆腐 芹菜炒豆腐 南瓜焖豆腐 绿豆 绿豆小米稀饭 绿豆海带粥 绿豆南瓜汤 绿豆山药粥 绿豆银耳羹 绿豆肉丝汤 花生 凉拌花生米 花生麦粥 花生炒芹菜 花生仁炖鸭肉 五香花生 花生炖猪肘 百合 西芹炒百合 百合冬菇番茄粥 百合炒肉片 百合银耳雪梨汤 清炒百合 百合木瓜鲜 马蹄 马蹄猪肉汤 马蹄炒土豆 鲜烩马蹄 银耳马蹄汤 马蹄烧肉 润肺小炒 薏米 薏米银耳百合粥 薏米八宝粥 薏米排骨汤 薏米炖鸡汤 双瓜薏米粥 薏米冬瓜炖鸭 莲藕 清炒莲藕 滋补莲藕汤 凉拌莲藕 酱汁莲藕 莲藕炒鸭 红枣莲藕粥 芋头 排骨芋头煲 芋头南瓜粥 芋头烧鸡 芋头鸭汤 酱汁芋头 芋头肉片 鹌鹑蛋 酱汁鹌鹑蛋 鹌鹑蛋烧肉 鹌鹑蛋冬菇汤 鹌鹑蛋三鲜烩 鹌鹑蛋滋润汤 鹌鹑蛋焖牛肉 鸭蛋 鸭蛋炒黄瓜 鸭蛋排骨汤 鸭蛋蒸肉 润肺鸭蛋汤 蛋炒菜花 紫菜鸭蛋汤 鸡蛋 黄瓜炒鸡蛋 瓜片炒蛋 番茄鸡蛋汤 七彩蛋炒饭 鸡蛋牛肉汤 冬笋木耳炒蛋 鸡肝 银耳鸡肝汤 鸡肝炒青椒 黄瓜拌鸡肝 冬瓜鸡肝冬菇汤 大米鸡肝粥 花生腐竹鸡肝汤 猪肝 木耳炒猪肝 猪肝菠菜汤 药膳猪肝 酱爆猪肝 青椒菠菜猪肝 蒸猪肝片 猪红 猪红三鲜烩 肉末猪红粥 豆酱烧猪红 猪红菠菜汤 豆芽炒猪红 猪红豆腐排骨汤 猪肺 猪肺炒萝卜 番茄炒猪肺 止咳防喘汤 猪肺炒菠菜 润肺汤 木耳炒猪肺 鹌鹑 酱焖鹌鹑 鹌鹑炖参 冬笋炒鹌鹑 鹌鹑烩冬菇 冬瓜煲鹌鹑 鹌鹑粥 甲鱼 清蒸甲鱼 甲鱼双耳汤 虫草花甲鱼汤 清炖甲鱼 甲鱼汤 甲鱼滋阴汤 海参 木耳烧海参 海参银耳排骨汤 凉拌海参 海参益气汤 鲜烩海参 肉酱海参 蛤蜊 木耳炒蛤蜊 青菜蛤蜊粥 菠菜炒蛤蜊 蛤蜊烩三鲜 双瓜蛤蜊汤 香辣蛤蜊 银鱼 鸡蛋炒银鱼 清炖银鱼汤 海带炒银鱼 银鱼水饺 银鱼焖马蹄 银鱼炒苦瓜 带鱼 酱汁带鱼 带鱼香粥 清蒸带鱼 冬瓜烧带鱼 香爆带鱼 淮山百合炖带鱼 海蜇 木耳拌海蜇 海蜇炒苦瓜 海蜇清热降火汤 海蜇马蹄粥 芹菜拌海蜇 胡萝卜海蜇汤

## &lt;&lt;家常润肺菜300例&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：冬菇别名：香信、椎茸、冬菰、厚菇、花菇 用量提示：每次4—8朵 冬菇为真菌植物门真菌香蕈的子实体，属担子菌纲伞菌科，是世界上著名的食用菌之一。

它含有一种特有的香味物质——冬菇精，形成独特的菇香，所以又称为“香菇”。

由于冬菇营养丰富，香气沁脾，味道鲜美，素有“菇中之王”、“蘑菇皇后”、“蔬菜之冠”的美称，不但位列草菇、平菇之上，而且素有“植物皇后”之誉，为“山珍”之一。

营养成分 每100克冬菇中含热量882千焦、蛋白质20克、脂肪1.2克、碳水化合物30.1克、膳食纤维31.6克、胡萝卜素20毫克、维生素A3微克、维生素B<sub>1</sub> 0.19毫克、维生素B<sub>2</sub> 1.26毫克、维生素B<sub>6</sub> 0.45克、维生素B<sub>12</sub> 1.7微克、维生素C 5毫克、维生素D 17微克、维生素E 0.66毫克、钙83毫克、铁10.5毫克、磷258毫克、钾1960毫克、钠11.2毫克、铜0.45毫克、镁11毫克、锌8毫克、硒6.4微克、维生素PP 7.93毫克、叶酸240微克、泛酸16.8毫克、亚油酸23毫克、亮氨酸69毫克、丙氨酸71毫克、芳香族氨基酸147毫克、赖氨酸126毫克、谷氨酸225毫克。

润肺功效 冬菇富含B族维生素、铁、钾、维生素D原，能提高机体对钙、磷的吸收，使血浆钙和血浆磷的水平达到饱和程度。

冬菇多糖能提高辅助性T细胞的活力而增强人体体液的免疫功能。

另外，大量实践证明，冬菇防治癌症的范围广泛，已用于临床治疗。

冬菇还含有多种维生素、矿物质，对促进人体新陈代谢、提高机体适应力有很大作用。

冬菇还对糖尿病、肺结核、传染性肝炎、神经炎等起治疗作用，又可用于消化不良、便秘、减肥等。

## <<家常润肺菜300例>>

### 编辑推荐

《家常润肺菜300例》阐述了润肺的饮食调理方法，以及如何保持科学的饮食习惯来预防或控制现代文明病的发生，希望能帮助您走出饮食误区，让您在享受美味佳肴的同时，改善身体状况，全方位改善体质。

《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。

<<家常润肺菜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>