

<<常见病食疗保健菜精华>>

图书基本信息

书名：<<常见病食疗保健菜精华>>

13位ISBN编号：9787538014419

10位ISBN编号：7538014411

出版时间：2006-6

出版时间：内蒙古科学技术出版社

作者：吴杰、吴昊然/国别：中国大陆

页数：71

字数：65000

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>

<<常见病食疗保健菜精华>>

内容概要

中国的食补、食疗文化，是世界饮食文化中最辉煌的一页。中医讲究“食药同源”，这是一种回归自然的疗法，将治疗寓于日常饮食之中，可使体弱者获得健康，健康者变得更加强壮。

为了让广大读者能在品尝美味、汲取营养的同时，收到疗病健身的效果，尽早摆脱疾病和亚健康的困扰，我们会同国内著名医药师、营养学家、烹饪名师一道，从普通家庭的视角出发，以严谨的科学态度、精确的理论依据，将传统中医药理论与现代营养学相结合，再结合饮食文化，及各种食物、药物的不同营养成分、药理作用和疗效，科学组方，制成各种药膳食疗菜肴，编写了《常见病食疗保健菜精华》。

本书详细介绍了34款治疗肺结核、失眠、贫血、高血压、胃肠病、便秘等病症的美味药膳食疗菜肴，并以简洁的文字和精美的彩图对每款菜肴的用料配比、制作方法、成品特点、营养成分、功效、操作提示等做了具体介绍，对主要制作过程还配有示范图片。

图文并茂，步骤清晰，原料易取，易学易做。

食用后可大大改善身体营养状况，增强体质、促进健康。

是集食疗与食补于一体的菜谱书，也是一本非常实用的科学饮食指导用书。

<<常见病食疗保健菜精华>>

作者简介

吴杰，华艺烹饪学校副校长，烹饪讲师，大学毕业，国家特一级烹饪师，中国烹饪职业技能鉴定考评员(国家评委)。

曾在全国烹饪大赛中获金牌。

多年来专注于饮食文化研究及烹饪教学工作，为全国各地培养出一批优秀烹饪人才，并创新设计了数百例风味菜肴及面点。

先后主编出版了《中

<<常见病食疗保健菜精华>>

书籍目录

红油鸡丝双珍蒸蛋羹香酥枣泥蛋夹绿意蛋糕条吉利堂熏蛋火爆双片白芫山药龟煲枳壳香菇兔肉葱香猪
肠烧豆腐香辣芥菜丝辣炒西芹肉片槐米烧肥肠豆腐烧鞭笋田螺炖豆腐三色猪肠回锅肉甘蓝豆扣烧猪肠
笋姜肉丝猪蹄块炖豆腐扣当归补血鸡辣油海带丝豆泡烧鱼块虎皮咸蛋茄汁荷包蛋蛋皮韭香盒虫草鸭丸
汤吉利堂蟹柳豆扣吉利堂烧豆腐佛手炒南瓜蜜汁双蔬核桃仁蝎炒肉丝豆皮拌菠菜吉利堂酱肉香酥黑芝麻丸

<<常见病食疗保健菜精华>>

章节摘录

书摘原料 海带300克,白菜心100克,辣椒末5克,醋5克,精盐3克,味精、白糖各2克,大蒜油20克。

操作提示 白菜心要顺切成丝。

炸辣椒油时,油温不要过热,以免炸糊。

制作步骤 (1)海带、白菜心均切成丝。

辣椒末放入容器内。

锅内放大蒜油烧热,出锅倒入辣椒末炸香成辣椒油。

(2)锅内放入清水烧开,下入海带丝用大火烧开,焯透捞出,投凉捞出,沥净水。

(3)白菜心丝放入容器内,加入精盐1克拌匀腌渍5分钟,滗去水分,加入海带丝、醋、味精、白糖、余下的精盐、辣椒油拌匀,装盘即成。

P45

<<常见病食疗保健菜精华>>

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>