第一图书网, tushu007.com

<<胃肠病保健家常食典>>

图书基本信息

书名：<<胃肠病保健家常食典>>

13位ISBN编号：9787538436433

10位ISBN编号：753843643X

出版时间：2008-1

出版时间：吉林科技

作者：杨勤兵

页数：192

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

<<胃肠病保健家常食典>>

内容概要

《胃肠病保健家常食典》一书从家常食材出发，依据胃肠病饮食营养原则，为读者提供了丰富实用的家常菜谱，制作精美，适合普通家庭使用。
本书从生活中最常见的食物中精挑细选出百种食材，并搭配了数百道好学易做的家常菜肴，既满足了口味的需要，又保证了营养的均衡。
本书是患有胃肠病患者的饮食参考书，也可以为胃肠病高危人群提供帮助。
与同类书相比，本书具有以下特点：　　1、由中日友好医院营养科副主任营养医师主编，根据胃肠病营养原则编写，内容科学。
　　2、北京友谊医院内科消化专业主任医师刘凤奎教授、中华医学会北京营养学会副主任委员文树根教授联合推荐。
　　3、所有食材容易采购，菜肴做法简单易学，营养丰富，容易吸收。
　　4、为每道菜肴都计算出热量总值，方便控制热量。
　　5、附赠“胃肠病自我按摩挂图”增加图书性价比。
　　由于生活节奏的加快、工作压力的增加和饮食结构的改变，很多人患上了各种各样的胃肠病，严重影响了人们的生活质量。
　　随着对胃肠病的认识逐渐深入，人们开始意识到胃肠病预防的重要性。
中医说“不治已病治未病”，在还没有出现症状之前，通过改变饮食习惯和结构是可以预防胃肠病的。
养成良好的进食习惯，细嚼慢咽，避免烟酒……这些科学的饮食、生活习惯是避免、治疗胃肠病的首要因素。
　　为了让广大读者拥有健康的饮食方式，中日友好医院营养科副主任医师杨勤兵教授编写了这本《胃肠病保健家常食典》，并受到了刘凤奎教授和文树根教授的推荐。
本书从生活中最常见的食物中精挑细选出百种食材，并依据营养原则搭配了数百道好学易做的家常菜肴，既满足了口味的需要，又保证了营养的均衡。
本书是患有胃肠病患者的饮食参考书，也可以为胃肠病高危人群提供帮助。

作者简介

杨勤兵，1993年毕业于青岛大学医学院医学营养系，2002年7月在中国协和医科大学获得医学硕士学位。
现任中日友好医院营养科副主任，副主任营养医师，中国烹饪协会美食营养专业委员会专家委员，中国医师协会营养专业委员会委员，中国营养膳食推广工程组委会专家委员会委员。

书籍目录

有益胃肠的营养素延伸阅读菌类　香菇、蘑菇　香菇拌粉皮　氽鱼花　蘑菇炖鸡　扒素四宝　卤香菇麻仁　开洋香菇汤　香菇板栗　香菇蒸鸡腿　炒香菇白菜片　酿冬菇　猴头蘑　鱼香猴头蘑　干烧猴头蘑　蓝宝豆烧猴头蘑　猴头蘑炖竹丝鸡　白扒猴头蘑　银耳、木耳　素烩　银耳炖双鸽　蟹味冬瓜银耳汤　银耳生鱼片　江津肉片　海带焖木耳　山海争珍　黑白双会　山楂银耳粥　银耳素烩　木耳银芽海米粥蔬菜类　油菜　香菇油菜　炝油菜　海米雪花炒油菜　肉片油菜汤　墨鱼油菜汤　萝卜　麻辣萝卜丝　炸萝卜丸子　萝卜煮肉丸　泡八仙菜　胡萝卜　胡萝卜杂豆汤　胡萝卜拌青笋　五色蔬菜汤　炸胡萝卜糕　……水果类谷薯类豆类蛋奶类肉类水产类

第一图书网, tushu007.com

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