

<<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。

<<胃肠病保健家常食典>>

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。

<<胃肠病保健家常食典>>

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 余鱼花 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 蓝宝石烧猴头蘑 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
炆油菜 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

<<胃肠病保健家常食典>>

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>