

<<营养保健菜>>

图书基本信息

书名：<<营养保健菜>>

13位ISBN编号：9787543653771

10位ISBN编号：754365377X

出版时间：2009-6

出版时间：王作生、张燕、爱心家肴美食文化工作室 青岛出版社 (2009-06出版)

作者：王作生，张燕 著

页数：254

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>

## <<营养保健菜>>

### 内容概要

《营养保健菜》主要针对不同的功用——降糖、降压、补血、养心、养胃、护肝、润肺、健脑、减肥、美容，和不同的人群——儿童、女性、男性、孕产妇、老年人，将相应的功能性食物进行分类详解，再奉上具有食疗功效的美味食谱，是一本集知识性、指导性和可操作性为一体的实用型菜谱。

《营养保健菜》针对以上分类，挑选出具有较好保健功效的食材以及由这些食材烹制的菜肴500余款，包括主食、凉菜、热菜、汤煲、饮品等种类，让您在畅享美味的同时也为家人送上一份健康。这些菜品在讲究营养和食疗功效的同时，也兼顾了美味，制作也非常精美，让您一看即有品尝一口的欲望。

要想拥有健康的身体，除了要讲究“吃”外，健康的生活方式也是不可或缺的——饮食上要注意哪些问题?哪些食物应该多吃?哪些应该少吃或不吃?生活上有什么禁忌?这些问题我们都会书中的各个部分为您一一解答。

## &lt;&lt;营养保健菜&gt;&gt;

## 书籍目录

隆糖保健菜糖尿病患者饮食原则糖尿病患者饮食宜忌有益降低血糖的食物 豌豆大米粥（主食）南瓜百合粥（主食）猪肝芹菜粥（主食）降糖八宝饭（主食）五香燕麦饼（主食）豆芽拌洋葱（凉菜）魔芋拌芹菜（凉菜）回锅胡萝卜（热菜）春笋豌豆（热菜）豌豆熘黄菜（热菜）三丝茭白（热菜）桂花茭白夹（热菜）虾子烧茭白（热菜）苦瓜炒猪肉（热菜）枸杞炒肉丝（热菜）魔芋黄瓜肉丝（热菜）洋葱煎猪肉片（热菜）洋葱炒猪肝（热菜）芹菜炒牛肉（热菜）南瓜炒牛肉（热菜）南瓜鸡丁（热菜）茭白炒鸡蛋（热菜）洋葱玻璃鸡片（热菜）法国鹅肝扣柚皮（热菜）燕麦银鳕鱼排（热菜）洋葱爆炒虾（热菜）豆豉炒蛤蜊（热菜）清炸牡蛎（热菜）柚衣黄豆猪尾煲（汤煲）排骨平菇汤（汤煲）牡蛎鲫鱼汤（汤煲）牡蛎金针饮（汤煲）猕猴桃薄荷汁（饮品）降压保健菜良好的饮食习惯有利于降压高血压患者饮食5宜5忌有益降压保健的食物 莲藕粥（主食）香菇粥（主食）绿豆海带粥（主食）鸡蛋玉米羹（主食）八仙米（主食）煎西瓜皱饼（主食）桂花糯米藕（凉菜）凉拌藕片（凉菜）凉拌翠瓜（凉菜）胡萝卜炒芹菜（热菜）冬瓜炒蒜苗（热菜）香菇炒荸荠（热菜）双菇菠菜（热菜）山楂炒绿豆芽（热菜）西红柿炒山药（热菜）西红柿烧豆腐（热菜）金沙玉米（热菜）辣炒海带（热菜）拔丝葡萄（热菜）芹菜炒肉（热菜）西红柿炖牛肉（热菜）芙蓉鹌鹑蛋（热菜）香菇蒸鲫鱼（热菜）山楂鱿鱼卷（热菜）芹菜草菇炒墨鱼（热菜）鲜百合炒牡蛎（热菜）鹌鹑蛋烧海参（热菜）白果蒸猕猴桃（热菜）清余蚬黄（汤煲）海带冬瓜豆瓣汤（汤煲）桃仁莲藕汤（汤煲）冬瓜菠菜羊肉羹（汤煲）参芪鸡丝冬瓜汤（汤煲）海带鲤鱼汤（汤煲）养血润燥桃果酱（汤煲）杞枣芹菜汤（汤煲）黄豆芽煲墨鱼（汤煲）猕猴桃苹果莴苣汁（饮品）姜汁猕猴桃刨冰（饮品）养血补血菜有益补血的营养素吃对食物巧补血有益养血补血的物质 双耳大枣粥（主食）桃仁红花粥（主食）牛奶小米乳（主食）花生山楂核桃糊（主食）桂花赤豆糕（主食）鸭血青蒜（热菜）糖醋鲜藕（热菜）芝麻豆腐（热菜）大蹄扒海参（热菜）酥炸牛柳（热菜）山药花生烧兔肝（热菜）枣菇蒸鸡（热菜）淮山杞子蒸鸡（热菜）桂圆蒸鸡蛋（热菜）红烧黄花鱼（热菜）口味鳝片（热菜）蒜薹炒鳝段（热菜）鲢鱼丝瓜汤（汤煲）桂花赤豆汤（汤煲）红枣山药炖南瓜（汤煲）花生蹄花汤（汤煲）人参桂圆炖猪心（汤煲）木耳肉片汤（汤煲）花生炖猪爪（汤煲）黑豆红枣炖狗肉（汤煲）羊奶山药羹（汤煲）薏苡仁炖鸡（汤煲）三七炖鸡（汤煲）苋菜黄花鱼羹（汤煲）水蛋海参（汤煲）黑芝麻豆奶（饮品）苹果菠菜汁（饮品）樱桃酱（饮品）养心护心菜有益养心护心的生活方式饮食调理与养心吃对食物巧养心有益养心护心的食物 粳米百合粥（主食）绿豆粥（主食）黄鱼皮蛋粥（主食）猪心莲子粥（主食）参枣米饭（主食）黄花菜拌黄瓜（凉菜）炆茭白（热菜）百合炒芦笋（热菜）西芹百合炒草莓（热菜）橙汁鲜藕（热菜）拔丝莲子（热菜）莲子鸡丁（热菜）猪心烧木耳（热菜）玉竹猪心（热菜）金针菜炒蛋（热菜）金钩玉条（热菜）辣炒酸西瓜（热菜）菠萝鱼夹（热菜）玫瑰花烤羊心（热菜）爱心特色炒蛋（热菜）韭菜炒大葱（热菜）大葱炒猪肝（热菜）葱烧牛蹄筋（热菜）干烧黄花鱼（热菜）炆锅鲑鱼（热菜）红枣炖羊心（汤煲）金针鸡肉汤（汤煲）莲子百合猪肉汤（汤煲）金针菜炖鸡（汤煲）黄花菜猪肉汤（汤煲）黑豆小麦莲枣汤（汤煲）绿豆甘草饮（饮品）香甜西瓜汁（饮品）养胃护胃菜饮食调理与养胃有益养胃护胃的食物 番茄粳米粥（主食）山药甘笋羊肉粥（主食）苹果葡萄粥（主食）姜葱糯米粥（主食）山药粟米糊（主食）牛肚糯米粥（主食）红薯蛋奶（主食）红薯鱼肉饼（主食）双瓜菜窝头（主食）山药鸡蛋面（主食）泡菜鱼丝（凉菜）酸辣苹果丝（凉菜）陈皮地瓜（热菜）金丝苹果（热菜）珊瑚白菜（热菜）白菜软炒虾（热菜）番茄双花（热菜）西红柿炒肉片（热菜）红豆沙酿香芋（热菜）芋头烧排骨（热菜）腰果鸭丁（热菜）蒜香土豆泥（热菜）芋儿鸡（热菜）红颜汤（汤煲）土豆焖牛腩（汤煲）羊肉奶白汤（汤煲）萝卜炖羊肉（汤煲）羊肉炖淮山药（汤煲）啤酒焖鸭（汤煲）姜母鸭（汤煲）姜椒鲫鱼羹（汤煲）鲫鱼豆腐汤（汤煲）清炖鲫鱼（汤煲）养肝护肝菜有益养肝护肝的生活方式饮食调理与护肝吃对食物巧护肝有益养肝护肝的食物 芝麻条（主食）芝麻粥（主食）韭白粥（主食）胡萝卜粥（主食）荠菜饺（主食）韭菜炒海红（热菜）咖喱洋葱西兰花（热菜）鲜蘑烩腐竹（热菜）丝瓜炒尖椒（热菜）冰糖玫瑰（热菜）菊花炒鸡片（热菜）卷心菜包肝片（热菜）葱爆兔肉（热菜）仙人掌炒兔肉（热菜）蓑衣鲍鱼（热菜）葱爆羊肝肾（热菜）羊肝炒菠菜（热菜）牛肝豌豆尖（热菜）杞芒蒸肉饼（热菜）清蒸鲈鱼（热菜）胡萝卜乌鱼汤（汤煲）菊花火锅鱼片（汤煲）海参猪肝汤（汤煲）黄豆芽平菇汤（汤煲）猪蹄炖苦瓜（汤煲）枸杞牛肝汤（汤煲）银耳枸杞鸡肝汤（汤煲）鸽

<<营养保健菜>>

蛋鲍鱼（汤煲）浓汤裙菜煮鲈鱼（汤煲）醋椒鲈鱼汤（汤煲）香菇鸡肝汤（汤煲）玫瑰红茶（饮品）  
芒果饮（饮品）滋阴润肺菜滋阴润肺的营养素滋阴润肺的食物有益滋阴润肺的食物珠玉二宝粥（主食）  
甜浆粥（主食）白果腐皮粥（主食）鸭肉粥（主食）鸡米松子（热菜）白果蒸鸡蛋（热菜）翡翠豆腐（热菜）  
清炒竹笋（热菜）冬笋炆黄豆芽（热菜）拔丝金钱香蕉（热菜）啤酒鸭（热菜）陈皮芋头鸭（热菜）  
松子茄鱼（热菜）红焖鲢鱼（热菜）松菇豆腐汤（汤煲）.....健脑益智菜美容护肤菜儿童保健菜  
女性保健菜男性保健菜孕产妇保健菜老年人保健菜

<<营养保健菜>>

章节摘录

插图：

## <<营养保健菜>>

### 编辑推荐

《营养保健菜》：防治10种常见病、针对5大特人群，贴心设计的500道保健菜肴。有益健康的95种食物功效详解，全方位呵护您和家人的健康。

<<营养保健菜>>

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>