

<<养生保健菜>>

图书基本信息

书名：<<养生保健菜>>

13位ISBN编号：9787543676114

10位ISBN编号：7543676117

出版时间：2011-11

出版时间：青岛出版社

作者：美食生活工作室

页数：120

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>

<<养生保健菜>>

内容概要

《美味久久》是一套物超所值的小菜谱，有小炒有凉拌，有汤煲有主食……书中收录了适合家庭餐桌的多款中西美食，不仅详尽说明了制作过程，还附加菜品烹制要点及原材料选购保存等知识。跟随简洁明了的文字和精美的图片，轻松体会料理的乐趣吧，让您家的餐桌从此缤纷热闹起来！

美食生活工作室编写的《养生保健菜》是该系列中的一册，共分为降糖篇；降压篇；补钙篇等数章内容。

<<养生保健菜>>

书籍目录

降糖篇

糖尿病与降糖饮食
糖尿病患者饮食原则
糖尿病患者应知的饮食秘诀
山药煲苦瓜
口蘑烧茭白
茭白炒鸡蛋
洋葱香菇炒荸荠
芹菜炒鱼丝
魔芋拌芹菜
苦瓜豆腐汤
青蛤煮鲫鱼
魔芋黄瓜肉丝
豆豉炒蛤蜊
鲜百合炒牡蛎
生蚝猪肉汤
袖子茶

降压篇

血压与降压知识
良好的饮食习惯利于降压
高血压患者饮食五宜五忌
香蕉片胡萝卜汤
山楂炒绿豆芽
杞枣芹菜汤
胡萝卜菜丝粥
凉拌藕片
香菇炒荸荠
海蜇荸荠芹菜汤
海带肉丝蛋汤
凉拌翠瓜
冬瓜菠菜羊肉羹
虾仁冬瓜汤

减脂篇

肥胖者要重视饮食调理
减脂的必要性
饮食调理与减脂
桂花土豆丁
番薯蒸饭
炒番薯乳瓜
三色冬瓜丝
八宝冬瓜汤
海带紫菜汤
白萝卜海带汤
白萝卜炒肉丝
清蒸带鱼

<<养生保健菜>>

木瓜烧带鱼

茸鱼冬瓜汤

补血篇

补血与补血饮食

吃对食物巧补血

中医谈补血

车前子赤豆甜羹

黑豆鲤鱼汤

人参桂圆炖猪心

山药花生烧兔肝

桂圆蒸鸡蛋

双耳大枣粥

南瓜红枣排骨汤

苹果红枣鲩鱼汤

樱桃肉

花生炖猪爪

猪血炒青蒜

鱼片猪血粥

参芪黄精焖牛肉

黄芪党参炖鸡

补钙篇

补钙与补钙饮食

牛奶麦片

牛奶栗子粥

糖醋卷心菜

松花豆腐

蛎黄豆腐

花生木瓜排骨汤

板栗排骨

青椒大葱拌虾皮

虾皮芹菜粥

炸蛎黄

花生油菜

凉拌海带结

紫菜虾皮蛋花汤

炒虾仁鲜奶

养胃篇

养胃与养胃知识

养胃要坚持正确的饮食原则

苹果牛奶粥

苹果煮红薯

鸭肉香菇粥

芋头扣肉

奶汁*白菜

砂仁蒸猪肘

黄芪炖肉肚

五九元胡鸭

<<养生保健菜>>

丹参山楂粥
生姜炖牛肚
牛肚糯米粥
干姜羊肉汤
土豆香菇猪肉煲
黄豆芽鲫鱼汤

.....

护肝篇
强肾篇
健脑篇
安神篇
保健贴士

<<养生保健菜>>

编辑推荐

《美味久久》是一套物超所值的小菜谱，有小炒有凉拌，有汤煲有主食……书中收录了适合家庭餐桌的多款中西美食，不仅详尽说明了制作过程，还附加菜品烹制要点及原材料选购保存等知识。

跟随简洁明了的文字和精美的图片，轻松体会料理的乐趣吧，让您家的餐桌从此缤纷热闹起来！

美食生活工作室编写的《养生保健菜》是该系列中的一册，共分为降糖篇；降压篇；补钙篇等数章内容。

<<养生保健菜>>

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>