

<<美味健康吃>>

图书基本信息

书名：<<美味健康吃>>

13位ISBN编号：9787543676756

10位ISBN编号：7543676753

出版时间：2011-12

出版时间：青岛出版社

作者：美食生活工作室 编

页数：71

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>

<<美味健康吃>>

内容概要

《养肝护胃健康吃》内容涵盖以四季养生、美体塑身、美容、减肥、养肝、护胃为目的的健康吃法，及宝宝、孕产妇、老年人和高血压、高血脂、糖尿病患者的健康吃法，菜品做法讲述详尽，易学易做；图片精美，令人胃口大开；开本精致小巧，便于阅读。

<<美味健康吃>>

书籍目录

Part1 科学饮食巧养肝

伤肝的罪魁祸首

护肝有原则

饮食调理与护肝

吃对食物巧护肝

养肝宜吃：芝麻

芝麻豆腐

芝麻龙眼粥

芝麻鱼条

芝麻白糖糊

芝麻粥

养肝宜吃：兔肉

葱爆兔肉

兔肉粥

红烧兔肉

仙人掌炒兔肉

淮山兔肉补虚汤

养肝宜吃：动物肝脏

猪肝绿豆粥

卷心菜包肝片

菠菜猪肝粥

葱爆羊肝肾

羊肝炒菠菜

菊花羊肝汤

牛肝豌豆尖

牛肝杞萸汤

枸杞牛肝汤

鸡肝粥

银耳枸杞鸡肝汤

.....

Part2 科学饮食巧护胃

<<美味健康吃>>

章节摘录

版权页： 插图： 仙人掌炒兔肉 原料 仙人掌100克，兔肉50克 调料 绍酒、酱油、姜片、葱段、盐、白糖、素油各适量 制作过程 1.仙人掌洗净，去皮，切4厘米长、3厘米宽的薄片。

兔肉去骨洗净，切成与仙人掌同样大小的片。

2.仙人掌、兔肉放入碗内，加入盐、绍酒、酱油拌匀。

3.炒锅置武火上烧热，加入素油烧至六成热，下入姜、葱爆香，随即下入仙人掌、兔肉，炒至断生，加盐、白糖调味即成。

淮山兔肉补虚汤 原料 兔肉200克，淮山30克。

党参15克，枸杞15克，大枣6个 调料 生姜、大葱、植物油、盐、料酒、味精各适量 制作过程 1.兔肉切块，用沸水洗过，与淮山、党参、枸杞、大枣一同放入锅内，加适量水，文火炖煮1小时，捞出兔肉控干。

大葱切段。

2.炒锅置武火上，加油烧至七成热，用生姜爆锅，放入兔肉略炒，加入料酒、盐，倒入炖煮兔肉的汤汁，烧开后放入葱段，待开两滚后拣去葱段、姜，加入味精，起锅即可。

<<美味健康吃>>

编辑推荐

《养肝护胃健康吃》由青岛出版社出版。

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>