

<<高血压调养食谱>>

图书基本信息

书名：<<高血压调养食谱>>

13位ISBN编号：9787544138918

10位ISBN编号：7544138917

出版时间：2009-9

出版时间：沈阳出版社

作者：段会良 主编

页数：144

字数：220000

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>

<<高血压调养食谱>>

内容概要

为了满足广大人民群众了解科学配餐，营养饮食的需要，为了让更多的老百姓学会吃出科学，吃出营养，吃出健康的方法，通过寓医于食来预防疾病，减轻病痛，甚至帮助治愈疾病，《高血压调养食谱》针对不同年龄，不同人群，不同身体状况的读者，从近5000例菜品中精选了240多道具有食疗作用和营养功效的美味佳肴。

奉献给广大读者。

这些菜肴既有平常百姓餐桌上的家常菜，也有饭店时尚流行的创新菜。

书中对每道菜所用的原料、制作方法、特点、营养与功效都做了详细的介绍，使老百姓在家中就可以轻轻松松地做出既美味又有营养的饭菜来。

让您在品尝美味佳肴享受生活的同时，更收获到了营养、美丽和健康。

本书既有科学性、知识性，又有实用性、趣味性，图文并茂，深入浅出，通俗易懂，易学易做，既是广大人民群众学习科学与生活的良师，又是专业厨师学习营养饮食，科学配餐的顾问。

<<高血压调养食谱>>

作者简介

段会良，中国烹饪大师，国家高级营养配餐师，国家职业技能鉴定评委，中国名厨专业委员会委员，中国饭店业国家级评委资格。

2008年被“法国国际厨皇会评为荣誉勋章获得者”。

鞍山市餐饮行业协会副会长，高级服务师，高级营养师。

曾参与和主编《巧做炖品》、《巧做鱼》、《巧

<<高血压调养食谱>>

书籍目录

序绿豆芽炒里脊丝花生拌芹菜葱姜丝拌藕片魔芋烧海带扣山珍炒肉丝什锦绿豆芽魔芋炖兔肉蒜蓉竹笋
 绿豆芽拌黄瓜凉拌冬瓜决明子炒豆腐木樨鹿肉片大蒜烧鳝鱼素炒芹菜香干虫草烧鲈鱼鸡蛋炒芥菜蒜炒
 素什锦腐竹白果烧猪肚枸杞女贞烧黄鳝核桃仁炒韭菜香菇胡萝卜炒鸡片牛肉炖南瓜芹菜炒牛肉丝萝卜
 烧鱼块雪菜烧豆腐肉丝拌芹菜五彩毛豆杜仲炖龟肉五味苦瓜山药烧排骨三彩橙皮烧鲫鱼玉米鸭肉煲紫
 菜炖豆腐腐乳汁炒空心菜海米拌黄瓜灵芝兰花鸽子煲芹菜炒蟹柳双花烧牡蛎皮蛋拌豆腐黄花菜炖鹌鹑
 首乌淡菜烧冬瓜海米拌青椒芹菜枸杞拌腐竹木耳菊花炒鸡丝油菜炒蛤蜊苦瓜炒胡萝卜虾仁炒冬瓜红花
 鱿丝黄豆拌洋葱虾仁炒白菜清炒油麦菜平菇烧素鸡花生米拌黄瓜干煸黄豆芽蒜香鸡丝芹仁拌贝丁蜆皮
 拌白菜三鲜豆腐汤豆沙玉米羹蒜香芦笋山楂白梨酸奶羹青椒炒鸭掌黄瓜皮蛋拌豆腐木耳炒胡萝卜胡萝
 卜洋葱炒海参笋丝炒里脊蒜泥黄瓜双冬烧鲜贝胡萝卜芥菜烧蛭肉蒜蓉炒苋菜腰果炒虾仁凉拌海带丝牛
 肉腐竹炒莴苣红烧猪蹄肉末烧茄子枸杞萝卜丝枸杞银耳炒油菜银耳山楂羹干贝胡萝卜烧冬瓜萝卜烧牛
 肉嫩玉米炒鱼丁紫菜兔肉豆腐汤口蘑枸杞子烧海参莴笋绿豆炖胡萝卜玉脆烧牡蛎百合芦笋汤香菇红枣
 炖兔肉紫菜烩黄瓜红椒肉片烧海参猪肉炒洋葱枸杞萝卜炖鲫鱼山药大枣羹蟹粉火腿蒸鱼翅人参竹笋煲
 老鸭香辣八宝丁山楂银耳粥三色豆腐韭菜煮蛤蜊肉西红柿肉末蒸豆腐党参山楂粥凉拌三丝芹菜山楂粥
 鲤鱼豆腐芦笋培根炒虾仁香菇腐竹炒芦笋枸杞猪腰粥干烧竹笋鸡块酸辣瓜片牛肉双菇炖蕈菜大蒜海参
 粥木耳炒西芹虾仁韭菜菜花肚片首乌红枣粥杞子腰花汤番茄山药粥肉片炒双瓜海蜇胡萝卜粥五味酸辣
 汤清汤苦瓜香菇烧芸豆清汤海藻面绿豆八宝粥.....-

<<高血压调养食谱>>

章节摘录

插图：

<<高血压调养食谱>>

编辑推荐

《高血压调养食谱》：未病先防，既病防变，病愈防复，辨症施膳。

<<高血压调养食谱>>

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>