

<<开胃养胃菜谱>>

图书基本信息

书名：<<开胃养胃菜谱>>

13位ISBN编号：9787807598770

10位ISBN编号：7807598778

出版时间：2009-5

出版时间：万卷出版公司

作者：《实用生活》编委会

页数：95

字数：300000

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>

<<开胃养胃菜谱>>

内容概要

俗话说“民以食为天”。

“食”是维持人生命的基本保障。

而食物必须经过胃的消化，它的营养才能被人体所吸收利用。

所以，健康的胃是健康人生的重要保证。

然而由于快节奏的生活方式以及较大的工作压力，大部分人的胃都处于亚健康和非健康状态，轻者消化不良、泛酸呕吐、胃寒胃虚等；重者则发展成急慢性胃炎、胃溃疡，甚至胃癌，令人担忧。

要想改变这种状况，合理的饮食是关键。

为此，我们精心编辑了这本《开胃养胃菜谱》，书中主要介绍了开胃养胃的食疗菜肴共300例，并以简洁的文字，对每种菜的营养价值、保健功效、用料配比及具体做法作了详细介绍，还配有部分精美彩图，图文对照，易学易做，力求为各位读者提供健康有效的营养食补方法。

希望通过本书让更多患有胃病的人了解饮食调养，知道平时应该吃什么、怎么吃，学会用膳食来自我调理！

<<开胃养胃菜谱>>

书籍目录

家常养胃餐 糖汁烧茄子 酱烧茄子 口袋茄子 海米烧茄子 焖茄豆 锅塌茄合 琉璃茄子 菊花茄子 酿茄子 油焖茄子 奶油扒菜心 口蘑烧菜心 奶油蘑菇菜心 双色素菜 鸡油菜心 白肉油菜 白灵菇扒油菜 椒盐八宝鸡 红烧鸡鼓油鸡 马蹄鸡丁 腰果鸡丁 雪花鸡淖 红烧卷筒鸡 锅贴鸡片 炒鸡什件 豆苗炒鸡片 糊涂鸡 粉蒸鸡香油鸡 三杯鸡 蘑菇焖土豆 鲜西红柿焖土豆 雪里蕻拌土豆 葡萄酒焖土豆 红煨土豆 奶油菠菜 鱼丝菠菜 姜汁拌菠菜 菠菜卷 虾皮炒菠菜 两吃菠菜 肉蓉菠菜 菠菜泥老鸡蛋 金钩绿叶 芝麻菠菜 香肠拌菠菜 腐竹拌菠菜 毛蛤拌菠菜 蒜泥菠菜 拌菠菜豆腐皮 肉片炒菠菜 鸡蛋炒菠菜 红焖羊肉 清汤羊肉 清蒸羊肉 扒羊肉条 葱爆羊肉 炖羊肉 红烧羊肉 孜然羊肉 白萝卜炖羊肉 羊肚鱼头煲 炒羊肉丝 羊排配香沙司 珍珠菜花 肉片烧菜花 素扒菜花 红烧菜花 鲜卤菜花 蟹扒菜花 冬菇烧菜花 奶油扒菜花 珊瑚菜花 海米烧菜花 渍菜花 番茄菜花 菜花炒虾球 豌豆菜花 黄瓜炒牛肉 炖牛肉 陈皮牛肉 牛筋煲 砂锅牛尾 香菇炖牛肉 清炖香牛肉 葱爆牛肉 茶香牛肉 蚝油牛肉 胡萝卜炖牛肉 红焖牛腩 雪耳洋葱炒牛肉 粉蒸牛肉 糖醋胡萝卜 酱爆胡萝卜肉丁 胡萝卜炒肉丝 熘胡萝卜丸子 鲜蘑萝卜 清蒸萝卜球 胡萝卜冬菇熘马蹄 油焖笋尖 炒笋皮 蚕豆春笋 鲜蘑冬笋 辣味笋家常开胃餐 冬菇藕合 炸藕夹 糖醋炒藕丝 烧藕丸 蜜汁糯米藕 萝卜拌莲藕 芝麻拌藕片 糖醋藕片 藕花片 姜拌藕 西红柿拌豆腐 西红柿拌芦荟 番茄炒鲜香菇 番茄马蹄 蛋包番茄 炒素鱼 辣豆瓣鱼 糖醋黄河鲤 甜鲶鱼 豆腐鲤鱼块 清蒸鲩鱼 干辣酱鲶鱼条 葱油鱼酸菜鱼 果汁鱼块 白汁鲷鱼 锅贴鱼 虾油小梭鱼 姜汁桂鱼片 葡萄鱼 香辣油浸活鱼 三鲜脱骨鱼 葱辣鱼条 豆瓣鲫鱼 脆皮桂鱼 茄汁草鱼片 荷包鲫鱼 拆烩鱼头 拌脆鳝 香菜梗炒鳝丝 西湖醋鱼 潘鱼 酱汁活鱼 拉糟鱼块 干烧鱼 红松鱼排 青椒里脊丝 酿馅青椒 炸青椒合 生煸青椒 青椒炒黄瓜 青椒炒豆腐 干煸四季豆 清炒四季豆 油焖扁豆 素焖扁豆 多味扁豆 二冬烧扁豆 扁豆炒木须肉 鲜蘑扁豆 姜汁扁豆 青菜炒蚕豆 青煸鲜蚕豆 芥菜炒蚕豆 冬菜炒蚕豆 蚕豆泥拌雪里蕻 麻辣蚕豆 蚕豆炒虾仁 鸡汁菜卷 白菜扣虾 如意白菜卷 茄汁菜包 鲫羹白菜 干层白菜 金钩菜心 蚝菇白菜 奶汤白菜 菊花白菜 栗子白菜 白菜丸子 锅塌白菜 木须白菜 海米烧白菜 玻璃白菜 火腿白菜 四鲜白菜墩 滑肉白菜 荷香一品鸭 菠萝炒鸭片 炉鸭丝炒冬笋丝 五香肥鸭 魔芋烧鸭 蒸鸭卷鲜 糟熘鸭肝 鸭腰烧口蘑 砂锅鸭块 姜芽炒鸭片 香酥鸭 酱爆鸭块 樟茶鸭 八宝糯米鸭 荷叶米粉鸭 白果鸭煲 御府鸭块 葵花鸭片 综合水果鸭 广式烧填鸭 冬瓜薏米煲鸭 豆干炒韭菜 虾皮炒韭菜 韭菜炒鸡蛋 炒韭菜 豆腐炒韭菜 粉皮拌韭菜 糖醋韭黄 韭黄拌干丝 韭菜拌豆腐 鲜蘑腐竹 蘑菇炖豆腐 白汁鲜蘑 蘑菇白菜 鸡蛋白熘蘑菇 蘑菇焖土豆 松仁鲜香菇 鲜香菇青菜 烧鲜香菇 卤汁鲜香菇 芹菜炒鲜香菇 冬笋鲜香菇 拌炒鲜香菇 鲜香菇烧淡菜 鲜香菇豆苗 鲜香菇炒板栗 芥蓝腰果炒鲜香菇 鲜香菇蕨菜 枸杞肉丝 肉丝炒菠菜粉丝 核桃肉卷 成菜肉丝毛豆 京酱肉丝 黄豆炖猪蹄 梅子排骨 酱爆肉丁 锅烧肉 松子扒肉 气锅滑嫩丸子 锅巴肉片 蒸鸡蛋肉卷 菊花猪肉 油爆里脊丁 干煨肉条 樱桃肉 绣球蒸菜 鸳鸯雪花卷 炸肉骨碌烹 南煎丸子 紫桂焖大排 炒碧桃里脊 原汁蹄髓 叉烧炒蛋 大良肉卷 京都排骨 云耳西芹炒肉片 淮杞南枣老鸡汤 椒麻鸡肫肝汤 百合鸡汤 椰子鸡肉汤 清炖肚片汤 马蹄水鸭汤 海米白菜汤 西红柿丝瓜汤 花生米牛肉汤 西红柿生菜汤 鲜鱼生菜汤 紫菜瘦肉汤 猪蹄瓜菇汤 西芹花生米 椒油炆芹菜 茄汁芹菜 素拌三丝 三丝芹菜 糖拌芹菜 开洋炆芹菜 腐竹拌芹黄 芹菜腐皮 香肠芹菜沙拉 黑木耳炒芹菜 香干炒芹菜 香菜拌牛肉 酱牛肉 白切牛肉 凉瓜牛肉丝 干拌牛肉 拌五香牛肉 干拌牛肚 酸辣牛筋

<<开胃养胃菜谱>>

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>