

<<高血脂调养菜谱>>

图书基本信息

书名：<<高血脂调养菜谱>>

13位ISBN编号：9787534560880

10位ISBN编号：7534560888

出版时间：2008-9

出版时间：张继华 江苏科技出版社 (2010-05出版)

作者：张继华

页数：48

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>

<<高血脂调养菜谱>>

内容概要

《高血脂调养菜谱》精选90道易于高血脂患者调养的菜肴，配以详细的做菜步骤，每个菜谱、粥肴、汤羹都有原料、功效，又有制作方法，科学营养，好学易做。

此外，开篇还介绍了高血脂的基础知识与调养原则，使读者能进一步了解高血脂的营养科学知识。

高血脂是现代富贵病之一。

随着生活质量的提高，食用高蛋白、高脂肪的食物越来越多，加上运动量减少，使血液中的脂肪无法消耗而积聚，从而导致高血脂。

我国约有9000万人患有高血脂，而且越来越年轻化，令人担心。

<<高血脂调养菜谱>>

书籍目录

一、高血脂基础知识二、高血脂患者的调养原则三、高血脂调养菜谱牛肉炒青瓜牛肉粉丝汤萝卜丝烩牛肉马铃薯烧牛肉仔排煨瓜球“二菜”瘦肉汤酸菜炒肉丝荷叶粉蒸肉平菇肉片黄瓜熘肉条腐竹花菜烩肉柳黄豆煲瘦肉灵芝瘦肉汤洋葱牛肉丝银耳炒肉丝芝麻青鱼排葱烧鲫鱼姜葱炊肉蟹盐水河虾龙井虾仁裙边蒸蛋葱油鲢鱼黑鱼浓汤雪菜烧乌鱼锦绣鱼丝首乌黑豆炖甲鱼清蒸头尾萝卜丝烧带鱼清炖甲鱼金蒜炒鳝片翡翠虾仁黄瓜炒鱼片茄汁虾仁芹菜炒墨鱼糖醋黄花鱼碧绿海蜇一蒸海带卷鲜虾炒韭菜竹笋鲫鱼汤蚬子炒韭菜对虾烧墨鱼筒泡菜鱼黄精炒鱼丁大蒜烧鲶鱼西洋烩鸡葡萄干焖鸡块清炖冬瓜鸡汽锅排骨鸽洋葱炒鸡片红花枸杞鸡平菇蛋花芹菜炖鸭肉芪蒸鹌鹑椒麻鸡块番薯煲老鸽葱头焖鸡翅淡菜煨白鹅糟豆腐油豆腐扒菜心炒豆腐皮干贝扒白菜海带炖豆腐双耳炒百叶家常豆腐鲜蘑豆腐鱼胶豆腐合蛤蜊豆腐鸡酱熘茄条淡菜烧茄子蚝油扒冬瓜酸菜薯条三丝白菜陈醋拌洋葱花生拌芹菜海带炒豆芽玉米花菜香菇西兰花清蒸凤尾菇金蒜烧平菇豆瓣黄瓜汤姜汁黄瓜黄瓜拌豆芽姜汁菠菜山药炒木耳葱油萝卜丝香菇菜心三鲜冬瓜麻酱莴笋蛋皮拌什锦麻辣白菜

<<高血脂调养菜谱>>

编辑推荐

《高血脂调养菜谱》由江苏科技出版社出版。

<<高血脂调养菜谱>>

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>