

<<高脂血症调养家常菜168例>>

图书基本信息

书名：<<高脂血症调养家常菜168例>>

13位ISBN编号：9787534598456

10位ISBN编号：7534598451

出版时间：2013-2

出版时间：江苏科学技术出版社

作者：蒋青海 编

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>

<<高脂血症调养家常菜168例>>

内容概要

《高脂血症调养家常菜168例》详细介绍高脂血症饮食原则和饮食宜忌，同时精选168道家常美食，让这些高脂血症患者在美味中享受健康，在食疗中享受美味。每道菜食疗功效详细说明，让您在食疗中享受美味。选料简单，烹调容易，一看就懂，一学就会。

<<高脂血症调养家常菜168例>>

书籍目录

拌海带丝 拌什锦菜 葱花蚕豆 胡萝卜炒青蒜 冬菇烧面筋 冬瓜炒胡萝卜 冬瓜烧香菇 豆豉炒洋葱 炖三蘑
干丝拌青椒 枸杞苦瓜炒肉片 枸杞桃仁鸡丁 枸杞银耳羹 果味卷心菜 蒜末苦瓜 海带炒银芽 海带炒胡萝
卜 海带炒山药 海带豆腐汤 海带芹菜虾米汤 海带苡仁蛋汤 蚝油扒冬瓜 何首乌煮鸡蛋 核桃拌芹菜 红烧
腐竹 鸡蛋炒笋丝 椒盐玉米粒 金针菇炒腰花 菊花蒸茄子 口蘑炖豆腐 口蘑烧冬瓜 清炒水芹菜 辣椒炒芹
菜 辣椒蘑菇烧豆腐 凉拌豆腐皮 凉拌芹菜 芦笋炒鸡蛋 芦笋炒鸡丝 芦笋炒肉片 萝卜海带汤 萝卜丝酥饼
萝卜紫菜汤 麻酱莴笋 麻辣豆腐 牡蛎鸡蛋汤 木耳拌芹菜 南瓜薏苡仁汤 泥鳅烧豆腐 平菇鸡蛋 平菇肉片
杞菊肉丝 炆胡萝卜丝 茄子塞肉 清汤豆腐 芹菜拌豆腐干 芹菜炒墨鱼 芹菜炒肉丝 芹菜拌梨片 青菜烧豆
腐 一青二白 清汤雪耳 清蒸凤尾菇 肉丝拌脆瓜海蜇 肉丝拌海蜇 山药炒兰豆 辣白菜 山楂荸荠 酸甜泡菜
茼蒿炒枸杞 茼蒿炒蒜头 豌豆鸡肉丝 西芹炒香菇 鲜菇豆腐 鲜菇烧芥菜 香菇炒花菜 香菇冬瓜汤 香菇粉
丝汤 番茄炒西蓝花 向日葵籽拌芹菜 洋葱焖羊肉 洋葱炒鸡片 洋葱炒辣椒 洋葱炒牛肉丝 洋葱炒山药 苦
瓜炒猪肝 青瓜牛柳 银耳炒肉丝 银耳莲子汤 银丝蜇皮 玉米花菜 蒸茄子 竹荪鲜菇汤 紫菜冬瓜汤 银耳百
合汤 葱爆牛肉丝 葱头焖鸡翅 冬瓜海带排骨汤 枸杞瘦肉鸡蛋汤 海参羊肉汤 海带炖鸭肉 海带排骨汤 海
藻瘦肉汤 油焖香菇 红花枸杞炖母鸡 胡萝卜烧羊肉 黄瓜炒牛肉丝 黄芪炖鹌鹑 菊花鸡片 清炖冬瓜鸡 山
药炖乌鸡 首乌炖鸡汤 首乌肝片 无花果海带冬瓜汤 洋葱烧鸡腿 洋葱烧牛肉 洋葱番茄沙拉 薏米冬瓜鸡
大蒜炒鳝片 芦笋兔肉炒饭 冬瓜烧海参 冬瓜煨草鱼 枸杞瘦肉甲鱼汤 海参蘑菇猪肉汤 黑鱼汤 赤豆炖鲤
鱼 黄精烧海参 雨花虾仁 葱白冬瓜蚊鲤鱼 金针菇炒鳝鱼丝 芦笋鲫鱼汤 萝卜烧带鱼 大葱烧海参 清炖甲
鱼 山药鱼片汤 首乌黑豆炖甲鱼 文蛤氽鲫鱼 香葱烧鲫鱼 盐水虾 洋葱炒鳝鱼丝 竹笋烧海参 茄汁虾球 糖
醋杨花萝卜 三丝包菜卷 粗粮饭 大蒜糯米粥 豆浆粥 桂花赤豆粥 海参鸡肉楂子粥 核桃枸杞粥 核桃仁薏
米粥 荷叶粥 红薯粥 无花果枸杞粥 绿豆海带粥 萝卜豆腐粥 麦片杞子粥 南瓜燕麦粥 牛奶南瓜粥 茄子粥
山楂荞麦饼 山楂粥 无花果山楂粥 黑豆高粱粥 燕麦玉米粥 玉米山药粥 芝麻枸杞粥 白萝卜粥 陈皮枸杞
粟米粥

<<高脂血症调养家常菜168例>>

章节摘录

版权页：插图： 银耳百合汤【原料】水发银耳100克，鲜百合100克，蒸熟的绿豆适量。

【调料】精盐、味精、胡椒粉、清汤各适量。

制法 1.百合去黑根掰成小瓣，洗净待用。

银耳洗净，撕成小朵。

2.将银耳放入沸水锅中焖煨约15分钟，再加入百合焖煮约5分钟，捞出沥干水分，装入汤碗中，加入蒸熟的绿豆。

3.锅上火倒入清汤烧开，用精盐、味精调味，撒入胡椒粉，待微滚，倒入盛银耳、百合的汤碗中即成。

【说明】此菜肴具有保肝护胃、降糖降脂等功用。

作为家常菜的同时，适用于慢性胃炎、胃溃疡、病毒性肝炎、糖尿病、高脂血症、慢性咳嗽、秋燥干咳等病症的辅助食疗。

葱爆牛肉丝【原料】牛里脊肉350克，京葱75克。

【调料】精盐、白糖、酱油、料酒、味精、鲜汤、淀粉、色拉油各适量。

制法 1.牛里脊肉洗净，去筋膜，切成丝，加入料酒、盐、糖、味精调味，再加入少许淀粉拌匀上浆。

2.锅上火倒入油烧热，下牛肉丝大火速炒至断生盛出。

锅继续上火倒入油烧热，投入京葱煸出香味，再下牛肉略炒，烹入料酒、酱油，加入精盐、白糖和少许鲜汤翻炒均匀，用味精调味，出锅装盘即成。

【说明】此菜肴具有健胃、补气、消渴、解热、驱风寒、降脂等功用。

作为家常菜的同时，还可用于风寒感冒、时疾头痛、高脂血症等病症的辅助食疗。

需要注意的是，凡高血脂、湿疹、疮毒、瘙痒、感染性疾病发热期间忌食；肝炎、肾炎者慎食；牛肉不宜与韭菜一同食用。

<<高脂血症调养家常菜168例>>

编辑推荐

《高脂血症调养家常菜168例》精选168道家常美食，让您在美味中享受健康。

<<高脂血症调养家常菜168例>>

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>