

<<健康菜谱>>

图书基本信息

书名：<<健康菜谱>>

13位ISBN编号：9787542845863

10位ISBN编号：7542845861

出版时间：2008-7

出版时间：上海科技教育出版社

作者：张家伟 著

页数：164

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>

<<健康菜谱>>

内容概要

科学的饮食和合理的营养可以维持人体的正常生理功能，促进健康，防止疾病的发生。有些食物还起治疗疾病和保健的作用。

目前，人们的生活水平不断提高，高热量的食品不断增加，每天的体力消耗又在减少，因而引发了许多现代常见病、多发病。

<<健康菜谱>>

书籍目录

一、防治秃发菜谱1.麻酱拌刀豆2.笋豆3.盐拌黑豆4.炒黄豆芽香菇5.溜莴笋丁6.木耳炒肉片7.皮冻8.土豆炖牛肉9.沙锅乌骨鸡10.猪血紫菜汤二、防治眼病菜谱1.蜜汁苹果2.玉珠菠菜3.雪冬炒猪肝4.铁板苦瓜牛肉片5.咖喱牛肉6.黄瓜拌猪肝7.羊肝拌花生米8.番茄鸡肝汤9.番茄炒蛋10.酸菜鱼头汤三、防治感冒菜谱1.拌萝卜丝2.焖蒜苗3.蘑菇煮丝瓜4.茼蒿炒蛋5.银杏肉片6.青蒜炒肉丝7.山药炒鸭片8.鹌鹑葱球盅9.百合蒸河鳗10.黑鱼煲四、防治皮肤病菜谱1.木耳拌豆芽2.笋丝枸杞头3.红焖茄子4.清汤冬瓜5.豌豆炒鲜蘑6.白菜包肉7.凉拌腰花8.茄汁鲳鱼9.黄瓜炒鱼片10.葱烧海参五、防治肥胖症菜谱1.银耳油菜2.炒双冬3.扒冬瓜球4.黄瓜盅5.红烧萝卜6.茄汁豆腐7.芹菜炒豆腐干8.雪菜煮蘑菇9.拌海带10.气锅子鸡六、防治高血压菜谱1.番茄塞肉2.火腿拌茭白3.番茄煨牛肉4.铁板鸡丁5.炸鹌鹑6.铝箔带鱼7.海带松8.蓑衣黄瓜9.酱爆茄子10.清炸豆腐七、防治糖尿病菜谱1.苦瓜夹肉2.兔肉煲3.生烧鸡翅4.蚝油乳鸽5.罗汉鲫鱼6.蒜茸盘龙鳝7.木耳芹菜丝8.三色萝卜球9.乳香南瓜10.翡翠蘑菇八、防治缺钙症菜谱1.海带炖排骨2.咸蛋蒸肉3.雪菜炒肉丝4.酥鲫鱼5.熬黄花鱼6.清炒河虾7.虾干炖豆腐8.清蒸蛭子9.冬菇大白菜10.金菇菠菜九、防治痛风菜谱1.肉丝拌胡萝卜2.萝卜牛肉汤3.黄瓜炒鸡蛋4.清蒸白鱼5.清炒小龙虾6.凉拌卷心菜7.香菇菜心8.咖喱菜花9.蘑菇烧刀豆10.葱油土豆十、防治脂肪肝菜谱1.玉兰鸭条2.茄汁草鱼片3.黑豆炖甲鱼4.青椒烧海参5.蒜汁拌茼菜6.银芽炒芹菜7.番茄炒丝瓜8.南乳冬瓜方9.炸葱球10.香酥山药丁十一、防治脑功能低下菜谱1.花生米拌香干2.粉丝拌菠菜3.炒金针4.炆芹菜黄豆芽5.炒素鳝糊6.素豆腐丸子7.木耳炒肉丝8.清蒸猪脑9.炒猪肝10.鱼头豆腐汤十二、防治心血管病菜谱1.酱拌茄子2.炆黄瓜3.葱油山芋块4.炆绿豆芽5.番茄蘑菇汤6.炆双耳7.卤猪心8.酿甜椒9.铁板洋葱牛柳10.酥脆泥鳅十三、防治肾亏菜谱1.栗子扒白菜2.素烧冬瓜3.太极土豆泥4.炸山药卷5.椒麻核桃仁6.红烧肉7.清炖牛肉汤8.清蒸腌鲤片9.扒酿海参10.煎虾仁蛋饼十四、防治便秘菜谱1.鲜奶萝卜球2.葱炒土豆丝3.油炆莴苣4.红烧海带5.玉米烩绿珠6.凉拌西瓜皮7.蜜汁鲜桃8.炸香蕉片9.肉圆白菜沙锅10.韭菜炒蛋十五、抗衰老保健菜谱1.油焖茄子2.蚝油烧扁豆3.素火腿4.罐焖肉5.猪爪花生煲6.猪血紫菜汤7.胡萝卜扣羊肉8.气锅童子鸡9.大烧鲤鱼10.油爆对虾

<<健康菜谱>>

编辑推荐

《健康菜谱》中所介绍的菜肴多半是家常菜，它们原料易得，调料简单，制作方便，不但色、香、味、形俱佳，而且对现代常见病、多发病具有预防和治疗作用。读者在医生指导下服用药物，同时食用针对病情的辅疗菜肴，一定会收到理想的保健效果。

<<健康菜谱>>

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>