

<<肥胖症食疗食治食谱>>

图书基本信息

书名：<<肥胖症食疗食治食谱>>

13位ISBN编号：9787806428467

10位ISBN编号：7806428461

出版时间：2004-12

出版时间：山东友谊出版社发行部

作者：王宏泽

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>

<<肥胖症食疗食治食谱>>

内容概要

食养食治与药膳食疗是中华民族珍贵文化遗产的一部分，它来自于数千年广大人民群众生活经验的积累，对于防治疾病、养身保健、延年益寿等具有多方面的作用，而且实践证明是行之有效的。近年来，随着我国广大人民群众生活水平的迅速提升，人们对自身的健康水平的要求也越来越高，药膳开始成为人们用以强身健体、滋补养生、防治疾病、延年益寿的重要途径之一。

<<肥胖症食疗食治食谱>>

书籍目录

第一单元 肥胖的病理分析一、导致肥胖的原因二、生理性肥胖和病理性肥胖三、肥胖与社会环境的关系四、肥胖与人的情绪五、确定肥胖的方法六、肥胖的诊断标准七、肥胖与相关疾病的关系八、肥胖症的治疗方法九、食疗与药膳简介十、肥胖症的膳食治疗措施第二单元 防治肥胖症的有益食物一、糙米二、山药三、土豆四、豆腐及豆制品五、红小豆六、洋白菜七、莴苣八、竹笋九、魔芋十、冬瓜十一、黄瓜十二、丝瓜十三、南瓜十四、苹果十五、山楂十六、海带十七、兔肉十八、鸡肉十九、辣椒二十、蜂蜜二十一、仙人掌第三单元 食疗食治食谱1.清炖冬瓜2.冬瓜汽锅鸡3.冬瓜清炖鹌鹑4.水晶冬瓜5.炒二冬6.虾子烧冬瓜7.红烧冬瓜8.奶油冬瓜球9.黄瓜汆肉片10.汽锅冬瓜肉11.海蜇拌黄瓜12.蒜泥黄瓜兔肉13.蒜茸黄瓜14.金钩银条15.鸡丝银条16.白菜豆腐丸子17.黄白豆腐18.炒豆腐脑19.汽锅豆腐20.椿芽豆腐21.姜拌莴苣22.莴苣熘肉片23.姜丝地瓜24.黄花菜炖粉条25.冬笋炒肉丝26.芹菜炒肉丝27.芹菜炒豆腐皮28.酥海带29.姜汁海带30.炒素三丝31.山楂海带丝32.清炒土豆丝33.蒜苗炒山药34.红烧山药35.清炖土豆块36.蒜泥土豆37.煎烹丝瓜盒38.苦瓜熘肉片39.芝麻苦瓜40.洋葱炒豆腐皮41.清蒸木耳豆腐丸42.冬瓜牛肉43.番茄牛肉片44.山药炖兔肉45.炒兔肉丁46.红烧兔肉47.炒鸽渣48.红烧面包鱼49.豆瓣黄鱼50.孜然牛肉51.冬瓜烧素肉52.锅煽豆腐菜卷53.酸辣豆腐汤54.奶汤茭白55.茭白鲫鱼羹56.冰糖莲藕57.奶汤春笋58.银耳冬瓜羹59.芝麻冬瓜粥60.海带山药粥61.海米扒油菜62.鸡茸油菜心63.糖醋萝卜丝64.萝卜肉丝65.清炒菠菜66.凉拌菠菜67.菠菜滑熘肉片68.清炒胡萝卜69.三圆相会70.海米烧白菜71.醋熘白菜72.栗子烧白菜73.辣白菜74.冬瓜面疙瘩75.鲜地瓜叶粥76.冬瓜肉蒸包77.豆腐素蒸包78.海米土豆水饺79.虾皮卷心菜饼第四单元 四季营养配餐食单一、春季一周食单二、夏季一周食单三、秋季一周食单四、冬季一周食单后记

<<肥胖症食疗食谱>>

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>