

<<胃肠病美味保健食谱>>

图书基本信息

书名：<<胃肠病美味保健食谱>>

13位ISBN编号：9787122012661

10位ISBN编号：7122012662

出版时间：2008-2

出版时间：7-122

作者：吴杰 编

页数：227

字数：226000

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>

<<胃肠病美味保健食谱>>

内容概要

本书根据胃肠道疾病的发病特点和患者的体质特征，精心择选出200多款口味各异、针对性强的菜肴及主食食谱。

通过具体阐述食谱的用料配比、菜肴（主食）效用、制作方法、操作小贴士以及营养与功效，体现了丰富的特色饮食文化和作者独到的食疗理念，且文辞简明干练，适合广大胃肠病患者及家属根据病情选择膳食时参考。

<<胃肠病美味保健食谱>>

书籍目录

橙皮鲫鱼汤无花果莲枣粥胡椒肚羹山药大枣二米粥菊花青鱼汤草果大麦仁粥黄芪烧鲈鱼山药肉末粥姜煮鲢鱼丸养胃砂仁粥姜炒鳝丝小米猪肚粥翠芹双味鲈鱼丸菜花口蘑粥清蒸鳊鱼桂圆大枣鸡肉粥香菇烧草鱼粳米扁豆粥紫菜丸子汤牛肉萝卜(米查)子粥豆蔻乌鸡煲车前草粥双色鸡片糯米柿饼粥香菇炒兔肉胡萝卜糯米粥果椒萝卜炖猪肚茯苓栗枣粥山楂肉片大米双豆粥草果羊排煲粳米煮香菱枸杞糯米鸭肉条栗子白果粥烤鸭木耳炒平菇白果薏米粥肉末酿松茸双豆粥什锦白菜赤豆鲤鱼玫瑰粥白萝卜炒肉丝槐米猪肠粥香辣芥菜丝小米绿豆红薯粥青椒肚片山楂肉丁蒸饭火腿肠拌瓜丝姜汁鹿肉焖饭香干煨扁豆莢牛肉土豆焖饭瓦罐鱼肚炖甲鱼双丁核桃蒸饭鲜美鲍鱼肚羹莲子猪肚焖饭桃仁鱿鱼羹参苓健脾糕红花鱼肚汤莲蓉糯米糕如意菜卷椰枣鸡肉粽红果山药焖鲤鱼参汁枣粽苳菱鲫鱼橙丝汤党参鲳鱼汤面芪枣鸡丸汤羊脊骨汤煮面飘香猴头鸡肉丸肉桂鸭肉汤面鸡肉炖南瓜芪汁鸡肉汤面什锦菊花汤党参鳝鱼汤面山楂鹅肉羹雪里蕻煮面翡翠火腿汤砂蹄汤面玫瑰双笋肉丁红枣猪排汤面山药煲猪肚西芹胗肚汤面牛肉炒双丝翡翠鸡汤煮面双椒狗肉羹鸽蛋山药面狗肉炖白菜黄芪猪肚煮面肉末豆腐葱菇鱼肉面猴头银耳羹三卤黄面条双蔬牛肉炒猴头鸭肉卤面牛肉平菇炖豆腐三料卤面火腿肠炒兰花双羊炒面土豆焖牛肉山药肉丝炒面蒜丝拌马齿苋胡萝卜鹿肉炒面麻香鱼排肉炒刀切面木耳煎带鱼鸡肉三珍面香酥铁雀姜胗烩麻花沙锅山药炖鸭苳菱鲜奶面片汤肉片烧豆角双山鳊鱼炒面片黄芪三彩猪肚羹鸡肉猴菇面片汤爆百叶紫茄炒面片枳壳煲乌龟黄面片肉炒甘蓝参芪烧鲤鱼火腿双蔬面片杞子烧鲫鱼炒三色面片什锦炒鸭丁豆蔻汁鱼肚面片茯苓香菇脊骨汤双味黑米面片汤蒜香木耳炒肚片蒜茸马齿面片三彩羊肚丝肉桂猪肚面丁汤浇汁豆沙山药片蛋奶山药煮面丁砂仁肚块煲鲫鱼土豆煮面丁四味炖鹌鹑砂仁猴头炒面丁艾叶荷包鹌蛋佛手牛肚烩面丁胡萝卜烧鸡块红花鱼肚炒面丁鸡骨架煮双冬姜附鸡肉煮面丁乌梅煲猪扒胡椒鲢鱼煮面丁翡翠肚片栗枣山药面丁汤肉末山药泥芪参鱼丸面丁汤七味鱼头煲神曲猪肉馄饨党参半夏猪肉羹草蔻羊肉馄饨双红煲猪肘大枣汁鸽肉馄饨姜丝羊肉翡翠草鱼馄饨双味脊骨灶山药黄芪鸡肉馄饨参枣旋覆炖猪肥苳澄茄鲢鱼汤饺兔肉丸苳菜汤西洋参猪肉汤饺马兰头鹌鹑煲盅补鸡肉汤饺蒲公英炖鱼肚橘香黄芪汤饺红枣山药羹党参鱿鱼汤饺木槿花鲫鱼煲兔肉香菇饺陈皮白术鲈鱼汤鲜蘑鸭肉水饺清蒸鳊鱼洋葱黑面饺山药黄花鱼煲狗肉萝卜饺参枣煲刀鲚素三色肉饺瓦罐党参炖乌鸡姜香牛肉蒸饺沙锅黄芪炖肉鸽山药鸭肉蒸饺莲子烧猪肚丁青椒羊肉煎包嫩豌豆炒牛肉丁玉米面猴磨包子鲜蘑菱肉炖豆腐鹅肉包子牛肉丝炒豇豆双山鱼肉包葱椒肉片参芪汁青鱼肉包刀鱼扁豆丝枣泥山药包葱姜银鱼汤荞麦面芹肚包子香椿烧大黄鱼仙菊彩包青蒜炒鲭鱼条干虾肉葱包白术砂仁烧草鱼鸡肉山药烧卖浮小麦牛肉煲瓜香烧卖牛肉炒蘑菇兔肉菇烧卖醋浇煎蛋鸡肉猴菇烧卖肉末烧豆腐糯米鸭肉烧卖干姜内金焖鹿肉翡翠肉姜炒饼补骨脂煮羊腰紫甘蓝猪肉炒饼骨脂豆蔻鹌鹑煲猪肉萝卜馅饼山药羊肉煲茯苓山药饼双马鲫鱼汤牛肉香菇馅饼荠菜炒鱼片五香酱肉锅烙附录 烹饪术语小提示食材索引

<<胃肠病美味保健食谱>>

章节摘录

橙皮鲫鱼汤用料配比鲫鱼2条（约500克），鲜橙皮、香菜、生姜各20克，胡椒10克，料酒10克，醋2克，精盐、鸡精各3克。

制作方法（1）将鲫鱼去鳞、鳃、内脏，洗净，沥去水。

鲜橙皮洗净，姜洗净、去皮，均切成丝。

香菜择洗干净，沥去水，切成3厘米长的段。

（2）锅内放入清水烧开，加入醋，下入鲫鱼用大火烧开，煮约分钟捞出，沥去水。

（3）沙锅内放入清水900克，下入胡椒、橙皮丝、生姜丝，加入料酒烧开，下入鲫鱼烧开，煨煮约1小时，加入精盐，煮约2分钟，加鸡精，撒上海菜段即成。

操作小贴士：鲫鱼要先放入漏勺一起下入沸水锅中煮制，以免碰破鱼皮。

营养与功效鲫鱼是一种高蛋白、低脂肪的食物，富含钙、磷、铁、锌、维生素B1、维生素2、维生素E、烟酸等，其味甘、性平，可健脾利湿、清热解毒。

橙皮含橙皮苷、胡萝卜素、维生素C、维生素B1、柠檬酸等，其味辛、苦，性温，可理气健脾、燥湿化痰。

生姜味辛、性温，可温中止呕、解表散寒。

菜肴效用此款菜肴具有温胃、散寒、止痛的功效，适宜于急性胃炎患者食用。

<<胃肠病美味保健食谱>>

编辑推荐

胃肠病的病因及发病机理较为复杂，有些病因至今尚未明确，而饮食不当是诱发胃肠疾病的主要因素之一。

《胃肠病美味保健食谱》共精选200余款具有防治胃肠疾病功效的菜肴和主食，并以简洁的文字对每款菜肴、主食的用料配比、制作方法、操作小贴士、营养与功效以及菜肴（主食）效用等均做了具体的介绍，原料易取，易学易做。

是一本集食补、食疗于一体的食谱书，也是广大家庭科学饮食指导用书。

另外，书中一些食谱还配合了特定的药包烹制，在实际应用中，须结合医生建议因人施用。

<<胃肠病美味保健食谱>>

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>