

<<给老爸老妈的健康食谱800例>>

图书基本信息

书名：<<给老爸老妈的健康食谱800例>>

13位ISBN编号：9787122039491

10位ISBN编号：7122039498

出版时间：2009-1

出版时间：化学工业出版社

作者：杨红，双福 编著

页数：168

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>

<<给老爸老妈的健康食谱800例>>

内容概要

营养专家精心为中老年人群量身定制的养生食谱，分为健康蔬果、营养海鲜、壮骨畜肉、滋补禽蛋、养生主食五大类美食，涵盖日常饮食方方面面，为中老年朋友提供全方位的营养配餐。

书中老年读者可以自己烹饪的家常菜，简单易学，一看就懂，更有生活、饮食、心理养生保健窍门知识，帮助中老年人树立正确的健康观念，是一本可以使广大中老年朋友受益的家庭实用养生菜谱，是送给父母、长辈最好的饮食养生书！

<<给老爸老妈的健康食谱800例>>

作者简介

杨红，毕业于山东大学医学院，现任青岛市海慈医疗集团营养科副主任，青岛市药膳研究会秘书长，山东省营养学会临床营养专业委员会委员。

<<给老爸老妈的健康食谱800例>>

书籍目录

合理膳食, 50岁登上健康快车 老爸老妈健康膳食原则 不同身体状况饮食各有侧重 关爱老爸老妈的11种养生食物 老爸老妈四季养生精要精美彩图谱 健康蔬果类 南瓜莲子汤 腐乳南瓜 青椒南瓜丝 请蒸蜜汁南瓜 鲜蘑冬瓜球 海米冬瓜汤 冬瓜瘦肉汤 冬瓜枸杞汤 柳橙冬瓜汤 三冬养生汤 蒜泥海米黄瓜 酸辣黄瓜 豉椒苦瓜 消暑苦瓜汤 香拌瓜皮丝 豆苗冬菇 番茄炒蘑菇 香菇油菜 香菇西兰花 蘑菇炖豆腐 金针菇鸡丝汤 平菇蛋汤 金针羹 冬菇韭菜 鲜菇炒笋片 蚝油双菇 鲜菇总汇 胡萝卜煮蘑菇 核桃仁烩香菇 松仁香菇 樱桃香菇 冻豆腐金针汤 甜酸山药条 清炒山药丝 青椒烧腐竹 山药莲子羹 芝麻拌嫩茄 炆炒卷心菜 酸辣白菜 凉拌生菜 蚝油生菜 蒜泥油麦菜 姜汁菠菜 菠菜拌虾皮 素炒菠菜 蒜泥菠菜 豆干炒韭菜 韭菜拌银芽 什锦西芹 芹菜炒香干 尖椒土豆丝 紫菜豆腐羹 萝卜缨炒豆腐 蚝油豆腐 尖椒豆腐皮 蒜末荷兰豆 珊瑚藕片 香辣三丝藕片 爽口小炒 炒合菜 香菜萝卜丝 萝卜粉丝汤 什锦鲜蔬 香辣绿豆芽 三丝绿豆芽 青椒炒银芽 橘香青笋 枸杞龙眼汤 莲子安神汤 糯米银耳汤 益寿银耳汤 清汤银耳 银耳红枣汤 樱桃橘子银耳 雪耳降压汤 葱爆木耳 爽口花生仁 松仁玉米 什锦水果羹 雪梨百合羹 营养海鲜类 香菜梗炒鳝丝 番茄鳝鱼羹 海带炖豆腐 滑炒鱼片 锅烧小海鱼 鲫鱼炖豆腐 苦瓜鲫鱼汤 枸杞炖鲫鱼 蛤蜊鲫鱼汤 银鱼炒蛋 草鱼苹果瘦肉汤 鱿鱼须冬瓜汤 椒油鱿鱼卷 韭菜墨鱼丝 青椒墨鱼丝 西芹虾球 韭菜炒青虾 白灼虾 清炒虾仁 马蹄炒虾仁 虾仁三鲜汤 虾仁雪花豆腐羹 海米萝卜汤 醋熘海米白菜 油菜拌海米 金钩西芹 豉汁扇贝 蘑菇拌贝肉 冬瓜蛤蜊汤 蛤蜊炖豆腐 白菜拌蜇皮 葱油海带丝 壮骨畜肉类 肉末海带烧白菜 肉末烧蘑菇 肉丸冬瓜汤 肉末豆腐 韭香银芽里脊丝 青椒肉丝 鱼香肉丝 肉丝豆苗汤 肉片烧菜花 黄瓜熘肉片 木樨肉 瘦肉冬瓜汤 银耳炖肉 瘦肉苹果润肤汤 肉丝韭菜 蒜泥三丝 番茄肉丝汤 西芹茄子瘦肉汤 紫菜瘦肉羹 排骨南瓜汤 排骨冬瓜汤 金针菇火腿丝 洋葱蚝油牛肉 冬瓜羊肉汤 熘腰花 腰花核桃仁汤 花生煨猪手 凉瓜猪肝 滋补禽蛋类 小鸡炖蘑菇 冬瓜炖仔鸡 菠萝炒鸡球 香菇熘鸡片 香椿炒鸡丝 香糟鸡条 鸡丝豆芽 香菇凤爪汤 栗香鸡煲 芹菜炒鸭丝 菠萝鸭片 西芹拌鸭丝 葱姜鸭 栗子冬瓜煲老鸭 萝卜鸭胗汤 香菇蒸乳鸽 花旗瘦肉炖老鸽 莲藕乳鸽汤 党参枸杞炖乳鸽 枸杞炖乳鸽 番茄炒鸡蛋 韭菜炒鸡蛋 尖椒炒鸡蛋 香椿芽炒鸡蛋 蒜薹炒鸡蛋 海带蚬黄蛋 萝卜蛋花汤 番茄蛋花汤 养生主食类更多美食谱 健康蔬果类 营养海鲜类 壮骨畜肉类 滋补禽蛋类 养生主食类

<<给老爸老妈的健康食谱800例>>

章节摘录

插图：

<<给老爸老妈的健康食谱800例>>

编辑推荐

《给老爸老妈的健康食谱800例》由化学工业出版社出版。

<<给老爸老妈的健康食谱800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>