

<<健肾营养餐>>

图书基本信息

书名：<<健肾营养餐>>

13位ISBN编号：9787504851710

10位ISBN编号：750485171X

出版时间：2009-1

出版时间：农村读物出版社

作者：朱太治，双福 主编

页数：79

字数：80000

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>

## <<健肾营养餐>>

### 内容概要

这是本食疗读本，里面收录的都是些具有健肾的菜肴。编者从用料、制作、点评三个方面对菜式做了详尽介绍，并针对读者的不同需求而有所侧重。该书将传统饮食养生与现代营养学有机地结合，内容全面，图文并茂，具有针对性强，效果明显的特点。

## &lt;&lt;健肾营养餐&gt;&gt;

## 书籍目录

写在前面：生活饮食要健肾蔬果类 木耳炒白菜 翡翠白菜丝 蜜豆红枣煲娃娃菜 醋熘白菜 金沙小白菜 板栗烧菜心 菜心素什锦 韭菜拌银芽 腰果鲜百合 糖醋山药 木耳山药丝 桃仁山药泥 番茄炒山药 琉璃核桃仁 腰果西芹 西芹鲜百合 芝麻拌嫩茄 红枣糯米藕 粉蒸豌豆 松仁玉米 南瓜莲子汤 芝麻香菇串 炒三鲜 养生四宝肉禽蛋类 香卤骨 肉末烧木耳 枸杞山药煲瘦肉 番茄肉丝汤 南瓜豌豆肉丝汤 莲藕黄豆排骨汤 雪梨瘦肉汤 糯香大肠 芡实白果猪肚汤 松仁火腿豆腐 山药炖羊肉 胡萝卜炒羊肉 榛果羊排 家常烧仔鸡 银芽炒鸡丝 魔芋烧鸡块 番茄黄焖鸡块 烧仔鸡 田七炖鸡汤 栗子炖鸡 白果鸡汤 黄精杞枣乌骨鸡 灵芝蜜枣老鸭汤 翡翠鲜菇鸭掌 核桃仁炒鸭丁 嫩姜炒仔鸭 菠萝鸭片 韭菜炒鸭血 红枣鹌鹑汤 银耳杏仁鹌鹑汤 核桃乳鸽煲 冬虫夏草煲乳鸽 韭菜炒鸡蛋 杜仲参芪煲乳鸽 花旗参炖老鸽 银耳鹌鹑蛋 香菇蒸乳鸽 番茄银耳炖乳鸽 莲藕陈皮乳鸽汤 红烧乳鸽水产品类 清蒸鲈鱼 香滑鲈鱼片 油浸鲈鱼 韭菜炒银鱼 五花香酥鲫鱼 金笋香菜鲫鱼汤 炖鲤鱼 香煎鲤鱼 鱼肉豌豆烩玉米 银耳鳊鱼汤 萝卜条炒墨鱼 萝卜丝炖青虾 炒青虾 白灼基围虾 鲜百合炒虾仁 金钩荷兰豆 温拌银耳干贝 淡菜豆腐汤 韭菜拌海肠 笋片烧海参 糖醋海参 肉末烧海参 糖醋蜆头主食饮品类 牛奶糯米粥 糯米鸡丝粥 小米红薯粥 五宝赤豆粥 高粱赤豆粥 大虾捞饭 腰果鸡丁炒饭 家常荞麦面条 三宝饼 香甜山药饼 蛤肉合饼 三花玉米饼 红薯糯米饼 鱼肉水饺 鲜芥菜馄饨 坚果饭团 枣泥酥圆 全素烧卖 山药梅肉寿司 番茄冬菇粟米羹 丝瓜玉米羹 樱桃银耳羹 山药莲子羹 百合莲子羹 冰糖湘莲 番茄葡萄汁附录： 经络健肾按摩法 生活健肾强腰法

<<健肾营养餐>>

章节摘录

插图：

<<健肾营养餐>>

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>