

<<家常降糖菜300例>>

图书基本信息

书名：<<家常降糖菜300例>>

13位ISBN编号：9787535771520

10位ISBN编号：7535771521

出版时间：2012-5

出版时间：邓律 湖南科学技术出版社 (2012-05出版)

作者：邓律 编

页数：191

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>

## <<家常降糖菜300例>>

### 内容概要

《全家人的健康菜典：家常降糖菜300例》对日常生活中最常用的50种具有降血糖功效的食物进行了详细的解析，详细介绍了每一种食物的营养成分、降糖功效、食疗作用、食用指导和选购技巧，以及以这些食物为主料烹制的300道家常菜肴。

这些菜肴均介绍了材料、制作方法、功效以及中医师对每一道菜的点评意见。

书中还阐述了降糖的饮食调理方法，以及如何保持科学的饮食习惯来预防或控制现代文明病的发生，希望能帮助您走出饮食误区，让您在享受美味佳肴的同时，改善身体状况，全方位改善体质。

## &lt;&lt;家常降糖菜300例&gt;&gt;

## 书籍目录

第1部分 调节饮食,降低血糖值 高血糖给人体带来的各种损害 血液易凝结,毛细血管易堵塞 严重失水电解质紊乱 渗透压增高 B细胞功能衰竭 尿糖增加 血管神经并发症恶化 引发高血糖的各种因素 降糖的根本是控制热量摄入 膳食纤维和维生素要充分 进食不要过量,预防肥胖症 将运动轻松地引进生活 均衡饮食,胜于吃药 一日三餐均衡饮食 重视营养平衡与热量 第2部分 50种降糖食物与300道降糖菜 洋葱 洋葱黑椒牛肉 洋葱拌黄豆 洋葱拌番茄 洋葱炒牛肉 洋葱爆虾 牛排洋葱饭 芹菜 鸡丝芹菜饭 虾仁香芹燕麦粥 芹菜白菜枸杞汤 芹菜拌花生米 红椒炒芹菜 炒芹菜豆腐干 菠菜 玉米菠菜粥 杂拌菠菜 猪胰鸡蛋菠菜汤 肉末菠菜 菠菜炖豆腐 蚝油拌菠菜 苋菜 炒苋菜 苋菜豆腐汤 蒜香苋菜 皮蛋苋菜汤 苋菜粥 香菇苋菜汤 卷心菜 熘卷心菜 鳕鱼菜汤 卷心菜虾皮 卷心菜炒粉丝 卷心菜炒香菇 卷心菜炒西红柿 大白菜 开阳大白菜 带鱼扒白菜 白菜豆腐汤 扒白菜卷 肉片粉丝大白菜 西红柿炒大白菜 空心菜 空心菜炒咸蛋白 素炒空心菜 空心菜排骨汤 荸荠空心菜汤 凉拌空心菜 豆腐乳空心菜 紫菜 紫菜肉末羹 紫菜虾味汤 紫菜豆腐肉片汤 豆腐紫菜兔肉汤 紫菜炒鸡蛋 紫菜肉片汤 芥蓝 芥蓝豆腐干丝 凉拌芥蓝 虾子芥蓝 上汤芥蓝 芥蓝鲜鱿 芥蓝牛肉 南瓜 南瓜炖兔肉 肉末南瓜 南瓜薏仁米饭 珍珠南瓜 山药南瓜粥 南瓜虾皮汤 苦瓜 肉片苦瓜 苦瓜肉末粥 苦瓜瘦肉盅 炆辣油苦瓜 苦瓜芥菜瘦肉汤 苦瓜鸭片 冬瓜 薏仁冬瓜脯 山药冬瓜汤 虾米烩冬瓜 冬瓜薏仁瘦肉汤 冬瓜烧肉 冬瓜肉丸汤 黄瓜 蛋丝拌黄瓜 烧黄瓜 黄瓜木耳汤 快炒黄瓜片 黄瓜拌绿豆芽 虾米紫菜黄瓜汤 茄子 薏仁大蒜拌茄子 茄子炒牛肉 土豆烧茄子 茄子牛肉末 紫茄子粥 番茄茄丝 番茄 薏仁莲米番茄汤 番茄牛肉 番茄豆腐汤 番茄排骨汤 番茄丝瓜 番茄青椒酿节瓜 银耳 银耳鸽蛋汤 银耳拌芹菜 银耳拌黄瓜 银耳豆腐汤 银耳冬菇肉粒汤 凉拌双耳 竹笋 竹笋米粥 竹笋拌螺肉 烧竹笋 烧拌竹笋 虾子竹笋 黄焖鳝筒 芦笋 鲜虾芦笋 芦笋烩鲜蘑 笋菇肉丝 银耳芦笋 芦笋炖冬瓜 木耳芦笋蘑菇汤 莴笋 鲜虾炒莴笋 鸡腿蘑炒莴笋 炆拌辣莴笋 拌青笋 莴笋炒山药 莴笋炒牛肉 胡萝卜 西兰花烩胡萝卜 胡萝卜烩牛肉 胡萝卜土豆汤 胡萝卜拌螺丁 胡萝卜炒木耳 三丝汤 西葫芦 西葫芦鸡蛋汤 西葫芦炒虾皮 西葫芦炒肉片 蒜泥拌西葫芦 油焖西葫芦 西葫芦炒鸡蛋 莲藕 玉竹炒藕片 莲藕黑豆鸡汤 排骨莲藕汤 拌藕丝 草葱藕丝 双椒拌藕片 玉米须 荸荠海带玉米须汤 玉米须龟汤 玉米须海带汤 玉米须炖蚌肉 玉米须粥 玉米须猪小肚汤 海带 蒜泥海带丝 肉丝海带 海带拌黄豆 海带黄花蛋汤 韩国海带汤 海带豆腐干 绿豆芽 素炒豆芽菜 菠菜拌豆芽 银芽鳝丝 家常绿豆芽 银芽笋丝 豆芽炒兔肉丝 燕麦 燕麦山菇粥 燕麦大米粥 玉麦大米粥 燕麦芹菜粥 燕麦冬瓜粥 燕麦双豆粥 山药 小米山药粥 山药炒猪腰 山药南瓜汤 百合山药炒田螺 山薏粥 山药猪胰汤 黄豆 黄豆烧猪肉 洋葱炒黄豆 番茄黄豆炒牛肉 黄豆粥 胡萝卜黄豆 黄豆莲子猪肉汤 黑豆 黑豆塘虱鱼煲 黑豆焖鳝鱼 黑豆牡蛎粥 黑豆煮排骨 薏仁双豆粥 黑豆腐皮汤 绿豆 绿豆麦片粥 绿豆薏仁汤 豌豆 绿豆粥 猪肝绿豆粥 三豆冬瓜汤 清暑双豆汤 豌豆 胡萝卜炒豌豆 酱肉豌豆 豌豆拌土豆 豌豆炒洋葱 鸡汤素菜丁 碧绿豌豆饭 赤小豆 赤小豆炒芹菜 赤小豆冬瓜汤 赤小豆炖猪肉 南百赤小豆 赤小豆玉米饭 赤小豆莲藕粥 土豆 鸡肉土豆 土豆肉炒西芹 土豆烧鸭 土豆烩茄子尖椒 糟香三丝 土豆炖倭瓜 平菇 排骨平菇汤 凉拌平菇丝 平菇炒肉 平菇炖豆腐 平菇煮蛋 平菇炒木耳 草菇 草菇炖柴鸡 草菇菜心 草菇汤 草菇莴笋汤 鸡块扒草菇 蚝油煎双菇 金针菇 金针菇炒肉丝 双菇豆腐煲 金蓉香鳝 扒金针菇 金针拌牛肉 素三鲜 香菇 香菇白菜 香菇木耳烩豆腐 烩双菇 香菇木耳生姜汤 豌豆香菇炒饭 香菇烧冬瓜 牛肉 尖椒牛柳 葱姜牛肉饭 胡萝卜牛肉汤 山药炖牛肉 孜然牛肉 黄精玉竹牛肉汤 兔肉 青豆炒兔肉丁 红豆桑皮炖兔肉 黄瓜带皮兔 太子参兔肉汤 山药兔汤 蒸兔肉 鸭肉 鸭肉杂烩粥 银耳杜仲鸭肉汤 鸭肉冬瓜海参汤 鸭肉烧河蚌 薏仁鸭肉煲 鸭肉冬粉 乌鸡 枸杞子乌鸡汤 莲子白果炖乌鸡 乌鸡鹌鹑蛋汤 黑米乌鸡饭 人参炖乌鸡 乌鸡糯米粥 鹌鹑 肉炒鹌鹑 鹌鹑山药汤 余鹌鹑 鹌鹑萝卜粥 鹌鹑炖赤小豆 口蘑炖鹌鹑 武昌鱼 油焖武昌鱼 辣蒸武昌鱼 清蒸武昌鱼 家常武昌鱼 水油浸武昌鱼 葱油武昌鱼 甲鱼。 田七玉竹炖甲鱼 干地甲鱼肉汤 明炉三菌甲鱼汤 甲鱼汤 双耳甲鱼 山杞炖甲鱼汤 蛤蜊 三鲜粥 蛤蜊冬瓜汤 丝瓜蛤蜊 白玉山药蛤蜊汤 苦瓜文蛤汤 凉拌蛤蜊肉 鲤鱼 山枣鲤鱼汤 鲤鱼赤豆汤 当归鲤鱼汤 黑豆红枣鲤鱼煲 赤小豆鲤鱼粥 党参烧鲤鱼 黄鳝 归参鳝鱼 黄鳝汤 砂仁鳝鱼丝 鳝丝油菜粥 薏仁黄鳝粥 冬菇鳝片粥 泥鳅 生姜泥鳅汤 泥鳅炖豆腐 泥鳅黑豆粥 泥鳅虾汤- 泥鳅木耳竹笋汤 红烧泥鳅 牡蛎 鸭肉牡蛎煲 牡蛎鲫鱼汤 瘦肉牡蛎虾皮粥 蘑菇紫菜牡蛎汤 姜葱海参牡蛎汤 牡蛎烩豆腐 海参 海参鸭肉汤 海参虾仁汤 肉末海参 海参鲜蘑菇汤 海参枸杞烩鸽蛋 白菜烧海参

<<家常降糖菜300例>>

## <<家常降糖菜300例>>

### 章节摘录

版权页：插图：卷心菜来自欧洲地中海地区，学名结球甘蓝。

它在西方是最为重要的蔬菜之一。

卷心菜和大白菜一样，产量高、耐储藏，是四季的佳蔬。

德国人认为，卷心菜才是菜中之王，它能治百病。

西方人用卷心菜治病的“偏方”，就像中国人用萝卜治病一样常见。

现在市场上还有一种紫色的卷心菜叫紫甘蓝，营养功能基本上和卷心菜相同。

据分析，每100克卷心菜可含热量82千焦、蛋白质15克、脂肪0.1克、碳水化合物32克、膳食纤维0.8克、维生素A 20微克、胡萝卜素120微克、维生素B1 0.04毫克、维生素B2 0.05毫克、维生素PP 0.6毫克、维生素C 31毫克、维生素E 0.76毫克、钙50毫克、磷31毫克、钠575毫克、镁11毫克、铁0.7毫克、锌0.38毫克、硒0.49微克、铜0.05毫克、锰0.15毫克、钾124毫克。

新鲜的卷心菜中含有植物杀菌素，有抑菌消炎的作用。

卷心菜含有多种氨基酸、胡萝卜素等，其维生素C含量尤多，比橘子的含量多1倍，比西瓜的多20倍，这些营养素都具有提高人体免疫功能的作用。

卷心菜中含有较多的微量元素钼，能抑制亚硝酸胺的合成，具有一定的抗癌作用。

此外，卷心菜中的果胶和大量粗纤维能够结合并阻止肠内吸收毒素，促进排便，达到防癌的目的。

多吃卷心菜，还可增进食欲，促进消化，预防便秘。

所以卷心菜是糖尿病患者的理想食物，可以很好地预防糖尿病并发症。

## <<家常降糖菜300例>>

### 编辑推荐

《家常降糖菜300例》中阐述了降糖的饮食调理方法，以及如何保持科学的饮食习惯来预防或控制现代文明病的发生，希望能帮助您走出饮食误区，让您在享受美味佳肴的同时，改善身体状况，全方位改善体质。

《全家人的健康菜典》全面、系统地介绍家庭健康食谱，分人群、分功效，针对性强。

降压菜、降糖菜等适合中老年人，健脑适合小孩和学生，美容菜等适合家庭主妇。

四色印刷，图片精美，文字详细。

内容充实，性价比高，每本书介绍30种具有特定功效（降压、降糖、护肝、润肺、健脑、养心、养胃、美容）的食物和300道家常保健菜。

<<家常降糖菜300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>