

<<食物相宜家常菜>>

图书基本信息

书名：<<食物相宜家常菜>>

13位ISBN编号：9787538439328

10位ISBN编号：7538439323

出版时间：2009-1

出版时间：付岩 吉林科学技术出版社 (2009-01出版)

作者：付岩 编

页数：184

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>

## <<食物相宜家常菜>>

### 前言

俗话说“民以食为天”，从远古时代起，人们就非常重视合理饮食，并在漫长岁月里总结出许多的宝贵经验。

饮食是人类吸收营养最直接的来源，本书结合现代生活的饮食特点，告诉您什么食物有益健康，什么食物放在一起是会使营养价值增倍……在日常饮食中，如果能将各种食物科学的搭配，不仅能提高营养物质的利用率，还能起到强身健体的作用。

而相反的一面就是有些食物是不能在一起食用的，或者相互抵消作用降低营养成分，或者产生毒副作用。

本书中在相关主料处采用相克提醒的方式提示读者注意。

相宜的吃有益健康，避免相克的吃则更加重要。

由于编写人员能力有限，其中不免有遗漏及不周之处，欢迎读者指出，以利于本书的完善。

## <<食物相宜家常菜>>

### 内容概要

俗话说“民以食为天”，从远古时代起，人们就非常重视合理饮食，并在漫长岁月里总结出许多的宝贵经验。

饮食是人类吸收营养最直接的来源，《健康生活图书系列：食物相宜家常菜》结合现代生活的饮食特点，告诉您什么食物有益健康，什么食物放在一起是会使营养价值增倍……在日常饮食中，如果能将各种食物科学的搭配，不仅能提高营养物质的利用率，还能起到强身健体的作用。

而相反的一面就是有些食物是不能在一起食用的，或者相互抵消作用降低营养成分，或者产生毒副作用。

《健康生活图书系列：食物相宜家常菜》中在相关主料处采用相克提醒的方式提示读者注意。相宜的吃有益健康，避免相克的吃则更加重要。

## &lt;&lt;食物相宜家常菜&gt;&gt;

## 书籍目录

PART 1 肉类猪肉酸菜拌猪肉猪柳扁豆卷栗子焖猪肉无水蘑菇红烧肉火腿奶酪猪排莲藕红烧肉洋葱炒肉丝蒜薹炒肉丝牛肉牛肉碎炒豆干豆腐干炒牛肉丝芹菜牛肉丝韭菜银芽炒牛肉牛肉汤泡菜萝卜烧牛肉芥菜牛肉滑豆腐金瓜焖小牛肉咖喱牛小排洋葱烩牛里脊孜然牛肉蔬菜汤美颜芝麻牛肉汤羊肉羊肉炒鱼丝冬瓜炖羊肉栗子焖羊肉板栗红枣烧羊肉葱爆羊肉油泼羊肉葱爆胡瓜羊肉羊肉茄夹羊肉木耳汤当归焖羊肉羊肉山药青豆汤山药羊肉粥鸡肉鸡肉炖冬瓜茯苓牡丹鸡冬菇栗子鸡肉汤杜仲栗子鸡汤鸡肉烧花菇百合土鸡汤\_黑豆芹菜炒鸡条鸡丝炒蕨菜双花焖鸡肉木耳烧鸡块鸭肉牛肚爆鸭肉鸭蓉虾仁葵花鸭子八宝酿鸭鲜笋烤鸭汤回锅鸭肉芡实炖老鸭鸭蓉玉米当归鸭灵芝蜜枣煲老鸭PART 2 蛋类鸡蛋鸡蛋蒸肉丸双耳蒸蛋皮丰肉窝蛋一品竹荪爵潮州卤水豆腐鸡蛋蛋豆腐鸡蛋炒豆腐卤水豆腐鸡蛋蛋饺鱿鱼蛋丝拌韭菜香椿炒鸡蛋腊八豆煎鸡蛋松花蛋松花蛋瘦肉粥松花蛋拌豆腐松花蛋冻豆腐汤双蛋拌空心菜蒜烧双蛋南瓜青椒松花蛋韭菜花炆松花蛋松花蛋拌山药鸽蛋香茶鸽蛋牛肉汤凤尾鸽蛋油茶鸽蛋汤人参鸽蛋银耳汤莼菜鸽蛋汤冬瓜芦笋鸽蛋汤枸杞鸽蛋汤豆苗扒鸽蛋PART 3 豆类豆腐三鲜豆腐豆腐蒸小排雪菜炒豆腐肉末番茄熘豆腐荸荠豆腐紫菜汤花生豆腐饼肉末拌豆腐鸡爪豆腐芥菜牛肉滑豆腐鼓香鸳鸯豆腐麻婆豆腐油豆腐煮茄子成鸭蛋拌南豆腐咸蛋黄烧豆腐玛瑙豆腐鱼香豆腐卤虾豆腐条海米拌豆腐碎米豆腐金钱豆腐酸辣豆腐汤香菇豆腐三仙豆腐八宝豆腐汤笋菇烩豆腐蚕豆蟹肉豆腐木棉豆腐蔬菜汤宫爆豆腐丁香葱豆腐果味豆腐小辣椒拌南豆腐白果嫩豆腐腐竹腐竹焖肉海带炆腐竹白果腐竹猪肚汤虾米烧腐竹葱油腐竹乌豆腐竹汤腐竹木耳汤木耳炒腐竹家常腐竹丝香烧腐竹扁豆PART 4 水产类鲈鱼鸡腿鲈鱼葱椒鲈鱼片木瓜鲈鱼球苦瓜蒸鲈鱼雪菜黄豆炖鲈鱼红枣北芪炖鲈鱼白术健脾鲈鱼汤浓汤裙带煮鲈鱼鲫鱼鲫鱼煮豆腐鲫鱼灯心粥酥鲫鱼海带酥鲫鱼椒精盐鲫鱼串葱焖鲫鱼香辣酥鲫鱼贴心鲫鱼汤萝卜丝氽鲫鱼奶汤鲫鱼葱黄烧鲫鱼鲫鱼蚕豆粥鲫鱼大蒜粥番茄柠檬炖鲫鱼糟卤烧鲫鱼鲫鱼生姜枣粥带鱼腊八蒜烧带鱼醋椒带鱼泡菜烧带鱼雪里蕻烧带鱼双皮带鱼带鱼煮南瓜麻辣带鱼香煎带鱼鳝鱼双菇煮鳝鱼胡萝卜露笋煮鳝鱼脆皮爆鳝鱼鳝鱼丝面五彩鳝丝韭黄溜鳝丝青蒜炒鳝段大蒜烧鳝段陈皮蒸白鳝麻辣鳝段黄鳝茄子煲青椒鳝丝豆豉鳝鱼蒿杆炒鳝鱼鱿鱼杂锦鱿鱼汤三丝鱿鱼爆炒鱿鱼芦笋鱿鱼汤沙茶酱炒双鱿泡菜炒鲜鱿五味萝卜浸鱿鱼五彩拌鲜鱿香辣鱿鱼汤火爆泡椒鱿鱼宫保鱿鱼鱿鱼山药汤鲳鱼酸辣烹鲳鱼泡菜鲳鱼汤沙拉爆鲳鱼五丝烧鲳鱼煎封鲳鱼豆酥炊鲳鱼柠檬红鲳鱼汤参归鲳鱼汤海参三鲜烩海参海参菜豆腐丸子汤双宝海参汤五彩海参汤香葱烧海参氽海参鹌蛋菌酸菜海参汤大蒜海参粥海带海带丝炒肉酥肉煨海带珧柱海带煲蚝鼓汤海带干贝瘦肉汤五香海带丝干豆角海带焖肉冬瓜海带排骨汤冬瓜海带鸭骨汤PART 5 蔬菜类白菜烂肉白菜白菜夹肉蘑肉片面筋炒白菜猪肉白菜汤扒肥肠白菜火腿白菜汤焖煮火腿白菜鸭蓉白菜腊鸭头白菜粥干白菜豆腐酱汤炒香菇白菜片素鸡烧白菜虾子白菜汤柠檬拌白菜芹菜芹菜炒猪心猪肝炒芹菜芹菜牛肉丝肉丝拌芹菜芹菜扒牛柳芹菜拌豆腐干熏干炒芹菜香干拌芹菜叶芹菜鱼丝芹菜海米粥黑木耳芹菜粥芹菜山楂粥菠菜拌肉丝菠菜菠菜猪肝汤猪肝炒菠菜菠菜辣汁鸡菠菜鸡粒粥菠菜番茄拌肉丝芦笋菠菜汤双耳炒菠菜根蛋黄瓜仁炒菠菜菠菜板栗鸡汤玉米菠菜蛤蜊汤多宝菠菜番茄番茄炒豆腐肉末番茄烧豆腐番茄豆腐鱼丸汤白汁番茄鳊鱼苦瓜番茄汤番茄烩鸡腰番茄草菇汤百合拌番茄琥珀番茄番茄玉米粥番茄玉米汤西梅番茄甜汤萝卜萝卜煮肉丸酱萝卜拌肉丝萝卜酒酿烧牛腩鸽肉萝卜汤海蜇萝卜丝双花拌萝卜萝卜牛蛙丝瓜汤萝卜青果粥山药萝卜粥山药红花白萝卜粥胡萝卜柿椒炒肉粒胡萝卜胡萝卜炒肉丝胡萝卜小排粥胡萝卜露笋煮鳝鱼鱼肉胡萝卜汤胡萝卜拌青笋熘胡萝卜丸子花生胡萝卜丁雪梨胡萝卜汤胡萝卜素菜包黄瓜卤黄瓜镶肉黄瓜爆肉丁鸡汁酿黄瓜黄瓜拌猪心黄瓜炒猪肝豆腐酿黄瓜小黄瓜炒墨鱼凉拌黄瓜木耳豆瓣黄瓜黄瓜钱豆板汤鱼香黄瓜丁芦荟黄瓜粥菜肴主料拼音检索

<<食物相宜家常菜>>

章节摘录

插图：

## <<食物相宜家常菜>>

### 编辑推荐

《食物相宜家常菜》让您了解通过食物间的合理搭配达到营养增值。  
也能弥补不足，扬长避短·主料功效、相宜功效，让您了解如何搭配更营养。  
·相克提示充分保障您的饮食安全·凉热、主料、拼音，3大检索功能快速易查。

<<食物相宜家常菜>>

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>