

<<新编家常保健菜谱>>

图书基本信息

书名：<<新编家常保健菜谱>>

13位ISBN编号：9787543648692

10位ISBN编号：7543648695

出版时间：2008-8

出版时间：青岛

作者：王作生

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>

<<新编家常保健菜谱>>

内容概要

本书由中国烹饪大师高炳义和我国著名营养食疗专家顾奎琴联合推荐，其间收录了家庭最常见的美食近1000种，包括素菜、肉菜、水产、主食、小吃、果汁、茶饮等种类，烹调方法全面，包括凉拌、热炒、蒸菜、炖菜、汤羹、烧烤、微波等等。

本书按食材分类，每种食材都介绍了相应的烹调技巧和配膳宜忌，以及由此种食材烹制的各种菜肴，此外，本书还附有营养食疗专家推荐的一周金牌配餐和烹饪大师多年来积累的超级实用的烹调技巧点拨，是一本实用性、操作性、查阅性都非常强的家庭常用必备工具书。

本书256页，16开全彩印刷，菜谱图片精美，诱人食欲，19块9超低定价，超级实惠，是“爱心家肴”为多年来一直支持我们的读者奉上的一份爱心大礼。

<<新编家常保健菜谱>>

作者简介

王作生，营养药膳专家，主治中知师，青岛市药膳研究会理事。
擅长中医推拿理疗、药膳食疗，先后编著出版了《糖尿病食疗菜谱》《足部保健按摩图解》《常见病临床诊断学》《现代医院管理概论》等二十余本书籍。

<<新编家常保健菜谱>>

书籍目录

1.养胃菜 家常养胃食物 糖拌西红柿 番茄黄豆炖牛肉 大麦葡萄粥 大麦片汤面 糯米红枣粥 莲子糯米粥 地瓜蒸饭 炒红薯乳瓜 姜汁马铃薯 土豆烧排骨 芋头饺 香芋肉末 山药小米粥 山药鸡蛋面 桂花栗子粥 板栗猪肉汤 果汁白菜心 干贝蟹肉炖白菜 苹果蛋饼 杏仁苹果瘦肉汤 牛奶大枣粥 玫瑰奶茶 姜汁糖 当归生姜炖羊肉 葱爆羊肉 羊肉虾羹 马蹄玉米煲老鸭 红小豆鸭汤 生姜鲫鱼汤 砂仁鲫鱼汤

2.降压菜 家常降压食物 双瓜玉米窝头 鸡粒玉米 牛骨髓炒面 荞麦面扒糕 三豆粥 黄豆排骨汤 花生仁拌芹菜 花生木瓜排骨汤 红油芹菜菜 虾仁炒芹菜 西红柿炒鱼片 西红柿炖鲍鱼 糖醋海带 油炸海带肉丸 罗汉冬瓜 羊肉冬瓜汤 胡萝卜菜丝粥 胡萝卜炖狗肉丸 菠菜粥 炒菠菜 藕米糕 椒油藕片 香菇油菜 香菇酥桃仁 双耳拌海蜇 太子参海蜇汤 茄汁鹌鹑蛋 香菇烧鹌鹑蛋 豆沙香蕉 鸡蛋牛奶香蕉汁

3.降糖菜 家常降糖食物 燕麦南瓜粥 燕麦面条 豌豆烧豆腐 豌豆炖猪蹄 什锦沙拉 胡萝卜乌鱼汤 山药玉米粥 清蒸山药鸭 椒油炆茭白 金钩玉条 洋葱拌花生 洋葱味噌汤 芹菜炒鱼丝 红枣芹菜汤 南瓜饼 南瓜牛肉汤 蘑菇鲍鱼汤 黄豆芽蘑菇汤 豆豉炒苦瓜 猪蹄炖苦瓜 枸杞粥 枸杞炖兔肉 柚皮红烧肉 柚子肉炖鸡 白果蒸猕猴桃 猕猴桃炒肉丝 锅煽牡蛎 生蚝猪肉汤 魔芋凉粉 泡椒魔芋丝

4.养心菜 家常养心食物 小麦粥 羊肉小麦生姜粥 人参桂圆炖双心 龙眼牛肉汤 绿豆南瓜羹 薏仁绿豆老鸭汤 八宝莲子 清蒸莲子鳗鱼 百合炒鸡蛋 百合炖肉 葱油茭白 茄汁茭白 凉拌藕花 桃仁甘笋莲藕汤 芥末拌黄花菜 金针樱桃肉 葱爆肉丝 大葱烧海参 煎西瓜豆沙饼 清蒸西瓜鸡 红枣山药炖南瓜 花生红枣鲫鱼 凉拌猪心 猪心红枣汤 茄汁鲑鱼 炒鲑鱼片 山菜黄花鱼羹 家常焖黄花鱼 合菜烙 黄花菜蛋汤

5.护肝菜 家常护肝食物 芝麻鱼条 芝麻豆腐 青虾炒韭菜 韭菜炒羊肝 芥菜豆腐羹 芥菜鸡蛋汤 洋葱玻璃鸡片 洋葱骨 平菇猪肉汤 平菇鲍鱼汤 苦瓜炒猪肝.....

6.润肺菜 7.健脑菜 8.补血菜 9.美容菜 10.瘦身菜 11.儿童保健菜 12.孕产妇保健菜 13.老年人保健菜 14.女性保健菜 15.男性保健菜

<<新编家常保健菜谱>>

章节摘录

插图：

<<新编家常保健菜谱>>

编辑推荐

《新编家常保健菜谱》256页，16开全彩印刷，菜谱图片精美，诱人食欲，19块9超低定价，超级实惠，是“爱心家肴”为多年来一直支持我们的读者奉上的一份爱心大礼。

<<新编家常保健菜谱>>

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>