

<<百姓餐桌-保健菜>>

图书基本信息

书名：<<百姓餐桌-保健菜>>

13位ISBN编号：9787543669819

10位ISBN编号：7543669811

出版时间：2011-2

出版时间：青岛出版社

作者：美食生活工作室 编

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>

<<百姓餐桌-保健菜>>

内容概要

养胃润肠、坚持正确的饮食原则、培养良好的饮食习惯、炒萝卜、扒烧蹄筋、砂仁蒸猪肘、糖醋素排骨、莲子煲猪肚片、冰糖炖香蕉、党参阿胶糖饮、刀豆肉片汤、黄芪炖肉肚、牛肉参芪黄精汤、胡萝卜炖猪肉、茴桂黄羊汤、芪麻鸡、红烧栗子淮山药……

<<百姓餐桌-保健菜>>

书籍目录

养胃润肠坚持正确的饮食原则培养良好的饮食习惯炒萝卜扒烧蹄筋砂仁蒸猪肘糖醋素排骨莲子煲猪肚片冰糖炖香蕉党参阿胶糖饮刀豆肉片汤黄芪炖肉肚牛肉参芪黄精汤胡萝卜炖猪肉茴桂黄羊汤芪麻鸡红烧栗子淮山药黄鱼豆腐煲四君子蒸鸭五九元胡鸭薏果陈皮蒸鲤鱼良姜草寇陈皮鸡麦冬甲鱼干贝鳕鱼羹车前山药粥丹参山楂粥良姜陈皮粥淮药金糕山楂荸荠糕荔枝莲药粥养血补虚吃对食物巧补血红枣山药炖南瓜花生大枣蒸藕片猪蹄花生大枣汤阿胶炖肉归参山药猪腰猪皮红枣羹菠菜猪肝汤黄芪猪肝当归玉竹牛肚人参桂圆炖猪心北芪莲藕炖牛腩枸杞羊骨黑豆汤栗子大枣炖母鸡归参红枣鸡枸杞山药煲鸽芪精桃仁煨乳鸽鳝鱼黄芪汤鲤鱼汤首乌海参大枣汤川芎蛤蚧汤黄芪阿胶糯米粥桂圆红枣粥当归粥养肝护肝有利于护肝的营养素损伤肝脏的物质蛙苓白术羹山药花生烧兔肝何首乌猪肝香菇黑木耳炒猪肝清炒马齿苋绿豆车前黑豆汤杜仲鲤鱼汤鸡肝粥山楂荸荠糕滋阴润肺润肺食物大集合水晶桃仁荠菜百合黄精炒鳝丝心肺炖花生银耳鸡蛋羹百合枇杷汤百合参耳汤银耳冰糖鸭蛋羹雪梨燕窝汤百合肚肺黄芪煨鸭薏米猪肺粥桑杏猪肺煲半陈芥子猪肺汤百合鳗鱼麦门冬煮蛤蚧银燕雪蛤汤降糖降压高血糖者的饮食原则良好的饮食习惯有利于降压苦瓜酿肉天麻炒鱼片莴笋炒肉丝肉丝炒苦瓜玉苡蓉炒肝片参芪清蒸羊肉软炸蚕蛹软炸淮药兔丁香鸭枸杞烹炸大虾天合烧海参油爆海螺猪胰止渴汤山芪炖胰脏菊芋知母蛋花汤羊肉鱼鳔黄芪汤枸杞炖兔汤黄精炖鸡块黄芪猴头鸡汤清蒸山药鸭鸽肉山药玉竹汤蛤肉百玉汤清余蚬山药鳗鲡汤仲续海参羹玉须金龟汤补骨脂猪肾粥生芦根粥生地黄粥参地炖猪肝马兰头拌海带海蜇皮拌芹菜鸡丝拌芹菜枸杞炒芹菜草决明烧茄子五味苦瓜首乌豆腐汤牛膝杜仲汤荸荠海蜇皮汤海蜇荸荠芹菜汤石决明煲牡蛎肉海带冬瓜苡仁汤金针瘦肉豆腐汤枸杞杜仲鹌鹑汤二花鲫鱼汤鲫鱼藕粉粥天麻杜仲粥火麻子粥鹌鹑杜仲杞子粥香菇豆腐笋鸡肉焖天麻茉莉银耳降脂瘦身餐桌上离不开的降脂食物莴苣竹笋白煮肉拌黄瓜鸡腿菇拌猪肚五丝白菜扒双菜银芽韭菜素三丝绿豆藕合咖喱魔芋豌豆翡翠莲藕片冬菇炆笋口蘑烧冬瓜素炒魔芋丝兔肉炒陈皮鸡腿菇烧蹄筋雪菜冬笋海带炖豆腐香菇豆腐汤日常保健有益儿童健康的营养素可补脑益智的食物孕妇可适当多吃的食物产妇产褥期食物的选择有益女性健康的营养素有益男性健康的营养素有益老年人健康的营养素苹果沙拉蜜汁鲜果什锦豆腐丁山药凉糕金银蛋饺奶汁豆腐炒素什锦什锦蛋羹三色肉丸番茄煮牛肉……

<<百姓餐桌-保健菜>>

章节摘录

版权页：插图： 水果：苹果、香蕉、文旦柚、橘子建议烹调方式：榨果汁、加工果脯 饭类：白米饭、面包、面条、通心粉、燕麦片、荞麦面条、挂面建议烹调方式：煮饭、煮面条、鸡肉粥、吐司、乳汁通心粉、酱油挂面汤 其他：点心。

如消化饼干、烤饼、薄煎饼、小松糕、布丁、果冻²注重营养均衡：6大营养素都要充足，且比例适宜。

3.避免调味过重：调味过重的食物会刺激胃黏膜，致使胃酸分泌过多，使原有的胃部不适加重，故养胃以清淡饮食为宜。

4.减少摄取粗纤维：粗纤维不易消化，吃多了会刺激胃黏膜，故应减少摄取量。

5.减少摄取脂肪：脂肪分解所需时间较长，易造成消化功能障碍，应减少摄取量。

6.避免刺激性饮料：如咖啡、浓茶、可乐、白酒等都会刺激胃黏膜，应尽量避免摄入。

7.少吃过酸的食物：如菠萝、山楂等，会对溃疡面产生刺激，也应尽量少吃。

<<百姓餐桌-保健菜>>

编辑推荐

《百姓餐桌·保健菜》：针对6大保健功效的80种常见食材125种常见易购的食材及中药125种常见易购的食材及中药针对7大类人群的50条养生建议300道营养美味的保健菜肴

<<百姓餐桌-保健菜>>

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>