

<<脂肪肝调养食谱>>

图书基本信息

书名：<<脂肪肝调养食谱>>

13位ISBN编号：9787544138833

10位ISBN编号：7544138836

出版时间：2009-9

出版时间：沈阳

作者：段会良

页数：148

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>

<<脂肪肝调养食谱>>

前言

俗话说：“民以食为天。

”天，大极也！

可见，食，乃人生第一大事矣！

人活着不是为了吃，但是，吃却是为了活着。

人的成长，与其他生物一样，要不断地从大自然中吸取所需要的营养，而营养物质的摄取是要通过吃来获得的。

我国的食文化历史悠久，源远流长，博大精深。

对于吃的研究已经有几千年的历史。

自古就有“药食同源”“药补不如食补”之说，在我国经济尚不发达的年代，人们只要有吃的，能吃饱就行，而随着我国经济的飞速发展和人民生活水平的极大提高，现在入不仅要吃饱，更是要吃好，要吃出营养，吃出科学，吃出健康。

然而，在过去的很长时期里人们对营养知识的匮乏，对科学用膳的不了解，不仅没从吃中获得更多的营养素，反而“吃出了将军肚”，“吃出了胃溃疡”，“吃出了高脂血”，“喝出了脂肪肝”，“喝坏了前列腺”，“喝出了高血压”。

据研究表明，我国人群膳食结构中营养素摄取存在的主要问题是，脂肪、盐、糖食过多，而优质蛋白质、矿物质、维生素等却摄入不足。

发病率高的疾病已不再是肺病等传染病，而是，高脂血症，糖尿病，胃病等等。

可见，饮食和健康有着多么密切的关系。

总之，科学的配膳，可以帮助人们强壮身体，美貌容颜，愉悦心情，延年益寿。

合理的营养饮食可以提高人体预防疾病的能力，促进疾病的康复。

古人云：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补精益气。

”这是古人对营养饮食原则的精辟论述。

而“虚则补之，药以祛之，食以随之”更进一步指出了疾病除了药物治疗之外，还应重视营养饮食。

为了满足广大人民群众了解科学配餐，营养饮食的需要，为了让更多的老百姓学会吃出科学，吃出营养，吃出健康的方法，通过寓医于食来预防疾病，减轻病痛，甚至帮助治愈疾病，《男人强壮食谱》针对不同年龄，不同身体状况的读者，从近5000例菜品中精选了240多道具有食疗作用和营养功效的美味佳肴。

奉献给广大读者。

这些菜肴既有平常百姓餐桌上的家常菜，也有饭店时尚流行的创新菜。

书中对每道菜所用的原料、制作方法、特点、营养与功效都做了详细的介绍，使老百姓在家中就可以轻轻松松地做出既美味又有营养的饭菜来。

让您在品尝美味佳肴享受生活的同时，更收获到了营养、美丽和健康。

本书既有科学性、知识性，又有实用性、趣味性，图文并茂，深入浅出，通俗易懂，易学易做，既是广大人民群众学习科学与生活的良师，又是专业厨师学习营养饮食，科学配餐的顾问。

<<脂肪肝调养食谱>>

内容概要

《脂肪肝调养食谱》俗话说“民以食为天。

”天，大极也！

可见，食，乃人生第一大事矣！

人活着不是为了吃，但是，吃却是为了活着。

人的成长，与其他生物一样，要不断地从大自然中吸取所需要的营养，而营养物质的摄取是要通过吃来获得的。

我国的食文化历史悠久，源远流长，博大精深。

对于吃的研究已经有几千年的历史。

自古就有“药食同源”“药补不如食补”之说，在我国经济尚不发达的年代，人们只要有吃的，能吃饱就行，而随着我国经济的飞速发展和人民生活水平的极大提高，现在人不仅要吃饱，更是要吃好，要吃出营养，吃出科学，吃出健康。

然而，在过去的很长时期里人们对营养知识的匮乏，对科学用膳的不了解，不仅没从吃中获得更多的营养素，反而“吃出了将军肚”，“吃出了胃溃疡”，“吃出了高脂血”，“喝出了脂肪肝”，“喝坏了前列腺”，“喝出了高血压”。

据研究表明，我国人群膳食结构中营养素摄取存在的主要问题是，脂肪、盐、糖食过多，而优质蛋白质、矿物质、维生素等却摄入不足。

发病率高的疾病已不再是肺癆等传染病，而是，高脂血症，糖尿病，胃病等等。

可见，饮食和健康有着多么密切的关系。

总之，科学的配膳，可以帮助人们强壮身体，美貌容颜，愉悦心情，延年益寿。

合理的营养饮食可以提高人体预防疾病的能力，促进疾病的康复。

古人云：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补精益气。

”这是古人对营养饮食原则的精辟论述。

而“虚则补之，药以祛之，食以随之”更进一步指出了疾病除了药物治疗之外，还应重视营养饮食。

为了满足广大人民群众了解科学配餐，营养饮食的需要，为了让更多的老百姓学会吃出科学，吃出营养，吃出健康的方法，通过寓医于食来预防疾病，减轻病痛，甚至帮助治愈疾病，《脂肪肝调养食谱》针对不同年龄，不同人群，不同身体状况的读者，从近5000例菜品中精选了240多道具有食疗作用和营养功效的美味佳肴。

奉献给广大读者。

<<脂肪肝调养食谱>>

作者简介

段会良，中国烹饪大师，国家高级营养配餐师，国家职业技能鉴定评委，中国名厨专业委员会委员，中国饭店业国家级评委资格。

2008年被“法国国际厨皇会评为荣誉勋章获得者”。

鞍山市餐饮行业协会副会长，高级服务师，高级营养师。

曾参与和主编《巧做炖品》、《巧做鱼》、《巧做肉菜》、《巧做禽蛋》和《煲汤熬粥128道》、《炒饭烩饭128道》、《面条面点128道》等著作10余部，担任鞍山金汤享粥公馆营养顾问，现任职鞍山香府餐饮有限公司总经理。

<<脂肪肝调养食谱>>

书籍目录

序时蔬炒泥鳅西芹鸡肝豆腐苋菜煲泥鳅大豆枸杞烧蚌肉草菇烧兔肉豆腐煲羊肉丸当归枸杞炖排骨黄花菜煲肉丁鸡蛋炒黄瓜麦冬黑豆炖猪脊薏苡仁炖蹄花黄芪黑豆煨牛肉大枣枸杞蒸母鸡凉拌瓜片山药炖甲鱼芪枣炖鹌鹑海带豆芽拌瓜丝银耳烩草菇瓜丝拌鱿鱼口蘑虫草煲甲鱼香菇炖羊肉淡菜红花炖豆腐口蘑烧豆腐冬瓜首乌炖排骨大枣银耳炖牛肝大枣木耳鸡肉羹鲜贝蒸鳊鱼海带炖脊骨佛手烧兔肉红豆煲鹌鹑蜜汁素什锦油菜黄豆炖草鱼口蘑烧海参双菇炖豆腐鲜藕海带煲羊排青豆烧鱼丁金针海带炖豆腐什锦兔肉烧芹菜牛肉胡萝卜炖蚕豆甜橙萝卜烧牛肉清拌素三丝胡萝卜茴香鸡条青鱼炖豆腐甜橙番茄烧螺肉草菇烧海参牛肉什锦黄花菜首乌口蘑炖羊肝虫草香菇烧豆腐鸡条烧竹笋鸭肝烩双耳牛奶豆蔻蒸水蛋田七芡实炖甲鱼酥炸洋葱圈枸杞熘肉片黑芝麻蛋丁蒸肉末参杞兰片烧海参枸杞子大枣煮鸡蛋猪肝炖豆腐萝卜陈皮炖牛肉香菇烧淡菜萝卜炒猪肝香菇蒸带鱼山楂炖甲鱼姜汁菠菜黄花芹菜炒鳝丝香菇烧芹菜海带陈皮炖萝卜白术田螺炖兔肉糖醋清蒸鱼白萝卜煮牛肉参仁茯苓烧甲鱼菠菜兔肝汤山楂荸荠烧肉片猪肝焖饭凉拌鸡片砂锅虫草鸡枸杞肉末炒蛋丁鸡丁蒸二米饭番茄煲牛肉无花果煲兔肉薏米烧鸭肉枸杞肉鸽煲烩双菇茅根口蘑煲老鸭葱爆兔肉片淡菜首乌炖乳鸽山药枸杞炖鸭香菇芦笋焖牛肉木耳烧豆腐三丁蒸饭刀豆木瓜炒肉片山药炖甲鱼茯苓炒猪肉荸荠黑豆炖兔肉首乌大枣炖甲鱼果丁小米粥仙人掌煲兔肉鸡肝炖番茄油菜炖鸭丸木耳炖肉片双苗煲肉丸猪肝烩黄豆粟米三宝粥蘑菇炖豆腐海带煲冬瓜口蘑鸡肝粥肉丁蒸饭陈皮羊肾粥薏仁豌豆蒸饭枸杞鸡肉粥黄豆鸽肉焖饭肉末紫茄子焖饭丹参桃仁粥枸杞羊肝粥枸杞鸽肉饭三豆饭莲藕瘦肉粥海带炖芥蓝冬瓜肉末二米粥海参煲鸭肉炒杂面鲤鱼面片汤番茄鸡蛋汤.....

<<脂肪肝调养食谱>>

章节摘录

插图：

<<脂肪肝调养食谱>>

编辑推荐

《脂肪肝调养食谱》：保护肝胆，有益健康，防心脑血管疾病。

<<脂肪肝调养食谱>>

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>