

<<糖尿病调养食谱>>

图书基本信息

书名：<<糖尿病调养食谱>>

13位ISBN编号：9787544138901

10位ISBN编号：7544138909

出版时间：2009-9

出版时间：段会良 沈阳出版社 (2009-09出版)

作者：段会良 著

页数：152

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>

<<糖尿病调养食谱>>

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，在过去的一个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。

<<糖尿病调养食谱>>

内容概要

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，《长寿秘方食谱》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。

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。

《糖尿病调养食谱》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，科学配餐盼顾问。

<<糖尿病调养食谱>>

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。

<<糖尿病调养食谱>>

书籍目录

序 芹菜胡萝卜炒番茄烤南瓜栗子扒白菜香菇烧油菜枸杞桃仁酿苹果番茄炒鸡蛋蒜蓉炒苦瓜冬笋炒香菇
 韭菜炒虾肉蘑菇炒肉片绿茶蒸鲫鱼鸡糊炸虾仁腐竹滑肉片枸杞炒肉丝肉丝金针炖黄豆芹菜炖蘑菇肉丝
 辣椒炒苦瓜蘑菇苡仁炖冬瓜冰糖炖木耳黑豆红枣丸胡萝卜茼蒿炒萝卜肉丝拌黄瓜海蜇芹菜炖豆腐莲子
 大枣炖冬瓜苦瓜炒胡萝卜肉片焖扁豆红枣桂圆炖排骨当归黄芪炖鸡蛋菠菜炒猪肝海带排骨枸杞鹿茸炖
 鸡肉红枣栗子炖鸡口蘑豆干炒芦笋蒜泥海蜇拌萝卜丝芹菜肉片炒腐竹当归炖乌鸡洋葱炒胡萝卜海带炖
 豆腐芹菜炒蚌肉菠菜干贝羹干烧鳝鱼丝青椒炒豆豉蘑菇杞菊煲肉丝豆腐海带炖鱼片蘑菇炒螺肉肉丝香
 干炒芹菜口蘑烧冬瓜紫菜萝卜汤洋参大枣炖鲫鱼海带煲排骨茼蒿炒萝卜豆豉炒猪肝枸杞栗子烧鸡枸杞
 鸡蛋余黄瓜山药枸杞煲苦瓜杞豆炖鱼头蒜苗鲜蘑炖豆腐丝瓜炖牡蛎肉丝拌黄瓜粉皮枸杞烧牛肉枸杞辣
 椒炒芹菜冬菇炖冬笋山药桂圆炖甲鱼葱白糯米粥黄花菜炒黄瓜胡萝卜炖猪肝蘑菇炖豆腐烧素什锦山药
 南瓜炖牛肉鸡丝煲冬瓜小豆冬瓜汤西红柿拌黄瓜柿椒炒头菜拌菠菜鸡蛋薏苡仁炖海带蘑菇三鲜汤麻酱
 白菜心金钩烩豆芽无花果煲杏仁山药清汤虾仁烧青菜鱼香茄子梨丝鸡蛋炖白菜鲜芹菜汤葱姜炒青菜海
 米烩冬瓜海带杞圆炖排骨葱豉烩豆腐核桃炖蚕蛹韭菜桃仁炒鸡蛋杞子麦片粥银耳黑豆糯米粥莲子龙眼
 肉鹌鹑蛋汤枸杞双耳炖香菇山药豆腐汤薏苡仁炖冬瓜肉片焖扁豆胡萝卜冬菇烧扁豆海蜇排骨汤无花果
 山楂粥海米芹菜炒胡萝卜青椒炒苦瓜百合沙参煲鳝鱼西芹拌胡萝卜丝麻酱清笋尖清蒸豆腐海带冬瓜汤
 笋尖焖白菜西红柿青椒炒圆白菜大蒜炒鳝片冬笋紫菜煲海参花生冬菇炖猪蹄芹菜炒蛤蜊肉洋葱炒肉片
 橄榄肉碎炒芸豆花生焖牛筋炒三鲜番茄炒牛肉银耳百合洋参粥蘑菇炖豆腐肉丝青椒炒青菜油菜烧丸子
 枸杞烧冬瓜滑溜豆腐肉片炒甘蓝粉丝肉丝炒菠菜莴笋香菜烧萝卜松花拌豆腐肉丝拌黄瓜粉皮莲子萝卜
 苡仁粥醋熘白菜黑豆炖鲤鱼肉片炒水萝卜肉片烧茄子冬笋香菇烧白菜冬菇瘦肉片炖豆腐口蘑烧白菜莲
 子桂圆炖银耳猪肝杞蛋汤鸡蛋番茄炒扁豆肉末蒸苦瓜冬菇木耳瘦肉汤葱枣枸杞烧仔鸽海藻红枣炖蛎肉
 白果莲子炖糯米鸡土豆洋葱炖仔鸡银耳百合炖豆苗蘑菇炖冬瓜鸡肉南瓜粥鸡块冬瓜赤小豆鲫鱼羹冬瓜
 蚕豆炖瘦肉鸡片烩菜花炒腰花绿豆梨炖萝卜枸杞桂圆生姜汤牛肉炒西红柿红烧牛肉豆腐瘦肉炖丝瓜绿
 豆南瓜汤牛肉炒芹菜杜仲蘑菇炖腰片榨菜豆腐参芪红枣炖鸭块牛肉烧油菜芝麻杏仁粥猪肝炒菠菜韭菜
 炒羊肝芹菜粥丝瓜虾皮粥油菜丸子余冬瓜拌肚丝胡萝卜大米粥枸杞叶蚌肉汤肉丝炒胡萝卜山药炖兔肉
 冬瓜粟米粥韭菜炒蛭肉牛肉炒黄瓜小白菜余丸子火腿春笋蒸带鱼炖鳝鱼牛肉枸杞烧萝卜肉片烧菜花鳝
 鱼山药薏米粥甲鱼补肾煲桂圆大枣小米粥肉炒黄瓜丁奶汤鲤鱼萝卜炖鲍鱼山药芡实苡仁粥青鸭羹玉合
 烧苹果紫菜炖萝卜枸杞炖鸡块虫草炖老鸭炖银耳百合绿豆木耳南瓜炖猪肉党参淮山炖鹌鹑野鸭大蒜汤
 枸杞鸡蛋余猪肝乌梅粥冬笋菜心烩鸡丝鸭块白菜火腿烧海参泥鳅炖豆腐香菇豆腐炖兔肉油泼花椒鸡韭
 菜煮蛤肉山药桂圆粥山药油菜炖羊肚山药枸杞炖兔肉冬瓜烧鱼尾蚕豆鸡肉炖鲍鱼胡萝卜栗子炖羊肉烧
 鸡腿菇香菇银耳烧豆腐软炸鸡肝豆蔻草果炖乌鸡人参莲子炖鸭火腿冬菇炖鲫鱼番茄干烧虾菠菜炒生鱼
 片冬笋鲜菇炒鱼片香菇土豆炖鸡露笋黄芪炖蛭肉银耳枸杞炖鸡肝赤小豆陈皮炖鲤鱼茼蒿拌什锦香菇菠
 菜炖鸡猴头菇莼菜炖豆腐参芪母鸡汤香菇枸杞炖鸽冬瓜山药炖蛤蜊胡萝卜冬笋拌海带丝大枣冬笋炖鱼
 片玉米须莲子炖蚌肉虫草沙参炖甲鱼西红柿烧豆腐黄鱼羹桑。

十 红枣炖螺肉玉米须蚌肉汤大枣麦汁粥萝卜拌金针红烧甲鱼清蒸蟹苦瓜酿肉八宝糯米饭海参大米粥干
 煨鳝鱼糖尿病小常识

<<糖尿病调养食谱>>

章节摘录

插图：

<<糖尿病调养食谱>>

编辑推荐

《糖尿病调养食谱》：专家指导，养生食疗，以食物让胰岛动起来。

<<糖尿病调养食谱>>

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>