

<<中老年饮食调理膳食-健康吃出来>>

图书基本信息

书名：<<中老年饮食调理膳食-健康吃出来>>

13位ISBN编号：9787806536872

10位ISBN编号：7806536876

出版时间：2006-1

出版时间：广东旅游

作者：梁锦民

页数：189

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>

## <<中老年饮食调理膳食-健康吃出来>>

### 内容概要

《健康吃出来：心血管疾病调理（膳食）》是从主治、用料、制作、功效、小知识5个方面对菜式做了详尽介绍，旨在秉承中华医学的“药以祛之，食之随之”的理念，通过合理的膳食，从日常饮食中调理身体，祛病强身。

《健康吃出来：心血管疾病调理（膳食）》内容丰富翔实，图文并茂，版式新颖，不失为家居饮食的好助手。

一册在手，常保安康。

## 书籍目录

前言目录羊肉萝卜汤红糟羊肉酥炸羊肉补肾猪腰夹黄瓜炆腰片鸡枞腰片汤葱香熘子鸡家常蒸全鸡核桃肉鸡脯条莲子炒鸡莲香脱骨鸡春笋南乳鸡香菇鸡块葱香火腿鸡丁香菇红菱子鸡蜜橘鸡丁芽菜炒鸡丝青椒炒子鸡金钱鸡卷酥黄炸子鸡香菜油淋鸡香烩金银丝鸡块氽丸子鸡丝拌洋菜黄酒醉鸡沪味酒糟鸡香菇子姜鸭滋阴神仙鸭金黄酥炸鸭子腐皮黄鱼荷叶新凤鸡香糯八宝鸡板栗烧鸭块淮山扒酥鸭香炸核桃鸭五香熘狗肉五香狗肉红烧鹿肉麻仁鹿肉益肾哈士蟆汤家常炒韭菜韭黄炒虾丝韭菜炒羊肾罗汉大虾冬笋虾卷虾子茄段虾仁拌莼菜清蒸黄鱼葱油黄鱼三色熘黄鱼卤瓜氽黄鱼火腿烹松丝红烧膳鱼珍珠豆腐干贝鱼丁红烧干贝八仙过海牡蛎冬笋汤红烧甲鱼黄焖甲鱼糖醋鲤鱼五香爆乌鱼酱香烤乌鱼怪味炸鳗鱼红烧鳗鱼芙蓉珍珠燕窝冰糖燕窝白扒燕窝凤爪羊肉栗子汤栗子烧白菜桂花淮山泥牧丝淮山琥珀桃仁雪花核桃泥核桃豆腐丸凉拌双耳鲜果银耳莲子银耳汤银耳溜鸡片淮山丸子干蒸湘莲干贝火腿枸杞饭香糯八宝饭糯米栗子粥软香糯米丸淮山元宵淮山桃包芡实莲蓉包芡实栗子饼香葱淡菜饼虾仁鸡蛋烧卖麻雀肉饼红焖麻雀蒜香鸡肠饼三子泥鳅汤六味补肾糕党参淮山栗子汤枸杞桃仁纸包鸡栗子炖乌鸡白兰花猪肉汤萝卜浸蜜香浓葵菜羹车前绿豆高粱粥厚朴三七粥薏米木通粥莲子茱萸粥羊肉苁蓉汤党参黄芪冬瓜汤车前草肉桂粥车前草石苇饮利尿黄瓜汤蒲公英银花粥粳米土茯苓粥虫草炖公鸡肉桂炖鸡肝枸杞牛鞭汤杜仲炖猪腰巴戟炖鸡肠韭黄炒猪腰枸杞炖全鸡金针菜蒸肉饼茴香炖猪腰当归炖牛尾海参炖羊肉肉桂炖狗肉粳米核桃粥锁阳壮阳粥核桃炒韭菜葱白雀儿粥枸杞羊肾粥益精复元汤附片蒸羊肉冬虫夏草炖黄雀苁蓉白羊肾羹鹿茸青菜心香熘鹿里脊双肉灌海参肝胰扒海参枸杞烧二参紫河车汤人参鹿肉汤壮阳鹿头汤枸杞菟丝煮雀蛋蒺藜菟丝甲鱼汤珍珠海参粳米鹿茸粥粳米鹿角胶粥粳米海参粥香浓鸡露金樱根炖鸡苁蓉鸡丝汤鸡脚炖章鱼红枣龙马汤杜仲海龙瘦肉汤淡菜瘦肉汤韭菜炒羊肝虾仁炒韭菜粳米韭菜粥粳米菟丝子粥苁蓉阳起石粥益智炖花胶蛋香煎蚝饼海参鸽蛋汤洋葱牛肉卷豆瓣鲤鱼鹌鹑烩玉米木耳烩虾仁譬鼓焖韭菜羊肉虾羹黄芪鱼膘羊肉汤凤尾海带汤通草豆麦粥莲子乌鸡汤酒炒田螺清蒸鳝鱼羹枸杞肉丁加味青鸭羹草果羊杂羹双仁牛膝粥莲子茯苓粥杜仲炖羊肾北芪枸杞炖乳鸽南枣煲鸡蛋淮山桂圆炖水鱼

章节摘录

书摘羊肉萝卜汤 主治：补中益气，安心，健力 用料》 羊肉500克 萝卜500克 香菜、山柰、八角、花椒、葱、草豆蔻、料酒、豆瓣、肉汤、姜各适量 制作》 1. 将羊肉洗净，切块，飞水，再洗净。  
2. 将萝卜洗净，切块；山柰、八角、姜(拍扁)、葱、花椒、草豆蔻用纱布包好。  
3. 热锅下油，放入豆瓣(剁碎)炒出香味，加入肉汤煮沸，捞去豆瓣渣，放入羊肉、料酒和药袋，文火烧至五成熟时放入萝卜煮熟，撒上香菜，即可食用。

功效》 羊肉性热，味甘，助元阳，补精血，益虚劳，为温补强壮之品。

【小知识Tips】 萝卜为补中益气的佳品，宜选用手感沉实，筋络少者。  
此菜在秋天食用最为适宜。

红糟羊肉 主治：补中益气，止惊，开胃 用料》 红辣椒、冬笋各50克 羊肋肉750克 虾油、绍酒、姜、骨头汤、糖、麻油、猪油各适量 制作》 1 将羊肋肉洗净，切块，飞水。  
2 将冬笋洗净，切片；姜洗净，切姜米。

热锅下猪油，放入姜米、红辣椒炒香，再加入糖、虾油、冬笋、绍酒、羊肉块稍炒，倒入骨头汤，文火煮1小时，淋上麻油，即可食用。

功效》 羊肉性热，味甘，助元阳，补精血，益虚劳，为温补强壮之品。

【小知识Tips】 由于羊肉腥膻味较重，制作时羊肉一定要沥尽血水，除去腥膻味。

P6-7

## <<中老年饮食调理膳食-健康吃出来>>

### 编辑推荐

本书为“吃出健康”丛书之一，编者从主治、用料、制作、功效、小知识5个方面对菜式做了详尽介绍，旨在秉承中华医学的“药以祛之，食之随之”的理念，通过合理的膳食，从日常饮食中调理身体，祛病强身。

本书内容丰富翔实，图文并茂，版式新颖，不失为家居饮食的好助手。  
一册在手，常保安康。

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>