

# 《血糖高了健康吃168/第1辑01》

## 图书基本信息

书名：《血糖高了健康吃168/第1辑01》

13位ISBN编号：9787510106972

10位ISBN编号：7510106974

出版时间：2011-5

出版社：范海 中国人口出版社 (2011-05出版)

作者：范海

页数：69

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《血糖高了健康吃168/第1辑01》

## 内容概要

《健康就要这样吃(第1辑)06-失眠健忘健康吃》，书中分为有益安眠补脑的食物食谱；安眠补脑，健康生活两部分内容。

## 书籍目录

美颜护肤 从饮食开始肌肤美白祛斑小妙招有助去皱的食物丰润红唇的食物消除面部浮肿的食物提亮肤色的食物有益于养颜护肤的食物食谱南瓜山药南瓜汤脆炒南瓜丝 / 南瓜补血粥圆白菜俄式红汤牛肉酸甜圆白菜 / 圆白菜煲鲤鱼黄瓜甜蜜黄瓜海米拌黄瓜 / 猪耳拌黄瓜丝瓜彩椒炒丝瓜嫩豌豆炒丝瓜 / 丝瓜鲢鱼汤莴笋樱桃香菇莴笋清炒笋丝 / 核桃仁莴笋茄子松子茄鱼红烧茄子 / 长茄炒豆角菜花番茄双花辣椒油拌双花 / 菜花炒蛋山药黄金山药条玉米笋炒山药黑芝麻山药丸子赤豆山药粥豌豆豌豆魔芋豌豆炒腊肉 / 豌豆炒鱼丁油菜鱼香油菜菜心炒猴头菇 / 油菜虾仁牛奶蒜香土豆泥草莓酱炒鸡蛋 / 奶香玉米汁海带海带炖肉金针菇海带卷 / 海带炖鸡银耳银耳拌冬瓜银耳炒菠菜银燕雪蛤汤银耳百合炖香蕉胡萝卜胡萝卜烧牛腩炒三丁 / 意式蔬菜汤茭白茭白炒金针菇清炒茭白 / 糟煎茭白豆腐及豆制品家常豆腐豆芽炒腐皮 / 羊杞豆腐汤仙人掌仙人掌鸡片香菇仙人掌沙拉 / 仙人掌炒青椒木瓜木瓜银耳排骨汤木瓜烧带鱼 / 番木瓜粉香蕉橙汁水果盅玫瑰香蕉蜜汁香蕉香甜凤片龙眼肉蜜饯姜枣龙眼饮桂圆子鸡 / 黑米龙眼粥猕猴桃水晶猕猴桃冻猕猴桃果汁 / 猕猴桃酸奶核桃仁琥珀蜜豆炒贝参虎皮核桃仁 / 加味核桃肉杏仁草莓味杏仁饼干冰糖木瓜 / 莲枣银耳羹兔肉枸杞炖兔肉胡萝卜炒兔丁芝麻香兔青豆炒兔肉猪蹄水晶肴蹄芦荟猪蹄汤 / 黄豆无花果煲猪蹄茶茶香凤爪杞果茶 / 黄芪红茶

## 编辑推荐

菜谱虽然只关乎吃喝，其中的学问却不少，只有了解食物的营养，才能编制出合格的菜谱，无论是想维持还是改善个人或群体的营养状况，都要基于对食物营养价值的认识和利用。这本《健康就要这样吃：养颜护肤健康吃》(编著范海)正是在食物营养搭配的基础上编制而成的，书中分为美颜护肤 从饮食开始；有益于养颜护肤的食物食谱两部分内容。希望这本菜谱，能给您和您的家人带去健康和幸福。

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:[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)