

《高脂血症调养家常菜168例》

图书基本信息

书名：《高脂血症调养家常菜168例》

13位ISBN编号：9787534598456

10位ISBN编号：7534598451

出版时间：2013-2

出版社：江苏科学技术出版社

作者：蒋青海 编

页数：60

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

《高脂血症调养家常菜168例》

内容概要

《高脂血症调养家常菜168例》详细介绍高脂血症饮食原则和饮食宜忌，同时精选168道家常美食，让这些高脂血症患者在美味中享受健康，在食疗中享受美味。每道菜食疗功效详细说明，让您在食疗中享受美味。选料简单，烹调容易，一看就懂，一学就会。

《高脂血症调养家常菜168例》

书籍目录

拌海带丝 拌什锦菜 葱花蚕豆 胡萝卜炒青蒜 冬菇烧面筋 冬瓜炒胡萝卜 冬瓜烧香菇 豆豉炒洋葱 炖三磨
干丝拌青椒 枸杞苦瓜炒肉片 枸杞桃仁鸡丁 枸杞银耳羹 果味卷心菜 蒜末苦瓜 海带炒银芽 海带炒胡萝
卜 海带炒山药 海带豆腐汤 海带芹菜虾米汤 海带苡仁蛋汤 蚝油扒冬瓜 何首乌煮鸡蛋 核桃拌芹菜 红烧
腐竹 鸡蛋炒笋丝 椒盐玉米粒 金针菇炒腰花 菊花蒸茄子 口蘑炖豆腐 口蘑烧冬瓜 清炒水芹菜 辣椒炒芹
菜 辣椒蘑菇烧豆腐 凉拌豆腐皮 凉拌芹菜 芦笋炒鸡蛋 芦笋炒鸡丝 芦笋炒肉片 萝卜海带汤 萝卜丝酥饼
萝卜紫菜汤 麻酱莴笋 麻辣豆腐 牡蛎鸡蛋汤 木耳拌芹菜 南瓜薏苡仁汤 泥鳅烧豆腐 平菇鸡蛋 平菇肉片
杞菊肉丝 炆胡萝卜丝 茄子塞肉 清汤豆腐 芹菜拌豆腐干 芹菜炒墨鱼 芹菜炒肉丝 芹菜拌梨片 青菜烧豆
腐 一青二白 清汤雪耳 清蒸凤尾菇 肉丝拌脆瓜海蜇 肉丝拌海蜇 山药炒兰豆 辣白菜 山楂荸荠 酸甜泡菜
茼蒿炒枸杞 茼蒿炒蒜头 豌豆鸡肉丝 西芹炒香菇 鲜菇豆腐 鲜菇烧芥菜 香菇炒花菜 香菇冬瓜汤 香菇粉
丝汤 番茄炒西蓝花 向日葵籽拌芹菜 洋葱焖羊肉 洋葱炒鸡片 洋葱炒辣椒 洋葱炒牛肉丝 洋葱炒山药 苦
瓜炒猪肝 青瓜牛柳 银耳炒肉丝 银耳莲子汤 银丝蜇皮 玉米花菜 蒸茄子 竹荪鲜菇汤 紫菜冬瓜汤 银耳百
合汤 葱爆牛肉丝 葱头焖鸡翅 冬瓜海带排骨汤 枸杞瘦肉鸡蛋汤 海参羊肉汤 海带炖鸭肉 海带排骨汤 海
藻瘦肉汤 油焖香菇 红花枸杞炖母鸡 胡萝卜烧羊肉 黄瓜炒牛肉丝 黄芪炖鹌鹑 菊花鸡片 清炖冬瓜鸡 山
药炖乌鸡 首乌炖鸡汤 首乌肝片 无花果海带冬瓜汤 洋葱烧鸡腿 洋葱烧牛肉 洋葱番茄沙拉 薏米冬瓜鸡
大蒜炒鳝片 芦笋兔肉炒饭 冬瓜烧海参 冬瓜煨草鱼 枸杞瘦肉甲鱼汤 海参蘑菇猪肉汤 黑鱼汤 赤豆炖鲤
鱼 黄精烧海参 雨花虾仁 葱白冬瓜蚊鲤鱼 金针菇炒鳝鱼丝 芦笋鲫鱼汤 萝卜烧带鱼 大葱烧海参 清炖甲
鱼 山药鱼片汤 首乌黑豆炖甲鱼 文蛤氽鲫鱼 香葱烧鲫鱼 盐水虾 洋葱炒鳝鱼丝 竹笋烧海参 茄汁虾球 糖
醋杨花萝卜 三丝包菜卷 粗粮饭 大蒜糯米粥 豆浆粥 桂花赤豆粥 海参鸡肉楂子粥 核桃枸杞粥 核桃仁薏
米粥 荷叶粥 红薯粥 无花果枸杞粥 绿豆海带粥 萝卜豆腐粥 麦片杞子粥 南瓜燕麦粥 牛奶南瓜粥 茄子粥
山楂荞麦饼 山楂粥 无花果山楂粥 黑豆高粱粥 燕麦玉米粥 玉米山药粥 芝麻枸杞粥 白萝卜粥 陈皮枸杞
粟米粥

章节摘录

版权页：插图： 银耳百合汤【原料】水发银耳100克，鲜百合100克，蒸熟的绿豆适量。【调料】精盐、味精、胡椒粉、清汤各适量。制法 1.百合去黑根掰成小瓣，洗净待用。银耳洗净，撕成小朵。2.将银耳放入沸水锅中焖煨约15分钟，再加入百合焖煮约5分钟，捞出沥干水分，装入汤碗中，加入蒸熟的绿豆。3.锅上火倒入清汤烧开，用精盐、味精调味，撒入胡椒粉，待微滚，倒入盛银耳、百合的汤碗中即成。【说明】此菜肴具有保肝护胃、降糖降脂等功用。作为家常菜的同时，适用于慢性胃炎、胃溃疡、病毒性肝炎、糖尿病、高脂血症、慢性咳嗽、秋燥干咳等病症的辅助食疗。

葱爆牛肉丝【原料】牛里脊肉350克，京葱75克。[调料]精盐、白糖、酱油、料酒、味精、鲜汤、淀粉、色拉油各适量。制法 1.牛里脊肉洗净，去筋膜，切成丝，加入料酒、盐、糖、味精调味，再加入少许淀粉拌匀上浆。2.锅上火倒入油烧热，下牛肉丝大火速炒至断生盛出。锅继续上火倒入油烧热，投入京葱煸出香味，再下牛肉略炒，烹入料酒、酱油，加入精盐、白糖和少许鲜汤翻炒均匀，用味精调味，出锅装盘即成。【说明】此菜肴具有健胃、补气、消渴、解热、驱风寒、降脂等功用。作为家常菜的同时，还可用于风寒感冒、时疾头痛、高脂血症等病症的辅助食疗。需要注意的是，凡高血脂、湿疹、疮毒、瘙痒、感染性疾病发热期间忌食；肝炎、肾炎者慎食；牛肉不宜与韭菜一同食用。

《高脂血症调养家常菜168例》

编辑推荐

《高脂血症调养家常菜168例》精选168道家常美食，让您在美味中享受健康。

《高脂血症调养家常菜168例》

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