

<<清心润肺营养餐>>

图书基本信息

书名：<<清心润肺营养餐>>

13位ISBN编号：9787504851819

10位ISBN编号：7504851817

出版时间：2009-1

出版时间：农村读物出版社

作者：朱太治，双福 主编

页数：79

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>

<<清心润肺营养餐>>

内容概要

众口难调？

怎样才能为家人提供最健康的饮食？

不用愁，《看人下菜碟系列》，总有一碟适合你！

营养医学专家审定、点评、推荐，帮助您为您的家人进行饮食调解，把“众口难调”变成“众口易调”，打造健康生活！

本书介绍的蔬果类、肉禽蛋类、水产品类、主食汤饮类这四类，百余款菜式，都选用了可以补益心气、益心血、养心安神的食物来进行制作，而且食物搭配合理，营养食物搭配合理，营养均衡，是清心润肺营养餐的极佳选择。

<<清心润肺营养餐>>

书籍目录

写在前面：清心润肺的饮食原则蔬果类 鲜蘑冬瓜球 附子冰糖炖冬瓜 橙汁渍瓜脯 琥珀翡翠汤 蜜汁百合梨 西芹鲜百合 杂烩鲜百合 冬笋炒三菇 油焖春笋 橘香青笋 油辣冬笋尖 鲜笋烩烤麸 鸡汤嫩豆腐 豆豉葱姜豆腐汤 滑子菇烧豆腐 松仁豆腐 什锦豆腐 家常小豆腐 松仁香菇 松仁玉米 糖醋莲藕 姜丝炒鲜藕 炒三鲜 炒全素什锦 鲜辣茭白丝 松仁拌茭白 亮眼白玉条 芥油金针菇 嫩烧丝瓜排 雪耳炒双脆 清拌西瓜皮 花生土豆泥 冰糖湘莲肉禽蛋类 肉末芙蓉蛋 丝瓜藤煮肉片 肉末瓜丁 雪梨瘦肉汤 冬笋炒腊肉 蒸鸡蛋肉卷 芡实白果猪肚汤 当归猪心汤 麦仁小牛肉 麦粒炒鸡脆 丝瓜魔芋烧鸡块 莲子鸡腿 冬瓜鸡腿煲 金针鸡丝汤 白果鸡汤 嫩姜炒仔鸭 活力菠萝鸭片 桃仁炒鸭丁 姜爆鸭丝 清汤柴把鸭 雪梨银耳煲鸭肾 栗子冬瓜煲老鸭 银耳杏仁鹌鹑汤 番茄炒鸡蛋 辛夷鸡蛋煲 鲜奶蛋清 锦绣蛋丝 芙蓉五彩素 鸡蛋色拉 银耳鹌鹑蛋水产品类 红烧大黄鱼 雪菜大汤黄鱼 香醋浸鲢鱼 清炖鲢鱼头 葱油鲢鱼 氽鲢鱼丸子 西红柿炖鲢鱼 银耳鳊鱼汤 木樨鱼丝 银鱼炒鸡蛋 鲜百合炒虾仁 春虾烧豆腐 豆浆煮海蟹 蛤蜊炒冬瓜 炒蛤蛋 蛭子炒鸡蛋 温拌银耳干贝 瑶柱冬瓜汤 笋片炒蛭黄 笋片烧海参 蜇皮豆芽菜 糖醋蜇头 温拌海蜇 鸡丝炒蜇皮主食汤饮类 茯苓薏仁赤豆粥 梨藕肉粥 五宝赤豆粥 花生衣粥 花生菠菜粥 南瓜莲子汤 猪肺白果粥 薏仁百合粥 樱桃银耳汤 竹笋粥 冬瓜鸭粥 绿豆茯苓膏 鸭羹粥 鸭肉萝卜粥 橘味土豆布丁 煲鸭粥 蜜枣绿豆汤 杂拌荞麦面 冰糖莲子羹 百合银耳红枣羹附录：食品安全常识

<<清心润肺营养餐>>

章节摘录

插图：

<<清心润肺营养餐>>

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>