第一图书网, tushu007.com

<<缺铁性贫血食疗菜>>

图书基本信息

书名：<<缺铁性贫血食疗菜>>

13位ISBN编号：9787506740012

10位ISBN编号：750674001X

出版时间：2009-1

出版时间：中国医药科技出版社

作者：吴杰 主编

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，请支持正版图书。

更多资源请访问：http://www.tushu007.com

<<缺铁性贫血食疗菜>>

前言

《缺铁性贫血食疗菜》是“食疗菜精华系列丛书”之一。
缺铁性贫血是贫血的一种，是由于体内缺少铁质而影响血红蛋白结合所引起的一种常见的贫血。
引起机体缺铁性贫血的原因是铁供应不足。
据我国对一些中老年人群营养调查的结果表明：北京贫血率达50%。
贫血会使人面色苍白、乏力、虚弱、心慌，严重的还可出现口炎、舌炎、萎缩性胃炎、指甲扁平、反甲，甚至吞咽困难、异食癖等。
铁是人体必需的物质。
人体内的铁有三分之二用来组成血红蛋白，而铁的主要来源是食物。
治疗缺铁性贫血的方法很多，而比较安全可靠又为人们所接受的就是食疗。
中医讲究药食同源。
这是一种回归自然的自然疗法，将治病寓于日常的饮食之中，在科学合理的膳食结构中吃出健康、吃掉疾病、吃出长寿。
为了使缺铁性贫血患者尽早摆脱疾病困扰，我们会同国内著名医药师、营养学家、烹饪名师一道以严谨的科学态度、精确的理论依据，根据各种食物的不同药理和疗效，编写了这本《缺铁性贫血食疗菜》。
本书精选菜肴60款，以简洁的文字与精美的彩图，对每款菜肴的营养成分、药理和疗效、用料配比、制作方法、成品特点与操作提示均作了详细的介绍，对主要制作过程还配有示范图片。
图文并茂，步骤清晰。
原料易取，易学易做。
按书习做，您一定能烹制出集色、香、味、食养、食补、食疗于一体的美味佳肴。
让您的亲人在享受美味的同时，拥有健康和快乐！
本书在编写、制作过程中，承蒙四平孚泰医药有限公司、四平百草堂大药房及申东涛先生、郑玉平先生的大力支持，在此表示感谢！

第一图书网, tushu007.com

内容概要

本书精选菜肴60款，以简洁的文字与精美的彩图，对每款菜肴的营养成分、药理和疗效、用料配比、制作方法、成品特点与操作提示均作了详细的介绍，对主要制作过程还配有示范图片。
图文并茂，步骤清晰。
原料易取，易学易做。
按书习做，你一定能烹制出集色、香、味、食养、食补、食疗于一体的美味佳肴。
让你的亲人在享受美味的同时，拥有健康和快乐！

<<缺铁性贫血食疗菜>>

书籍目录

1.枸杞木耳炖鲤鱼 2.参芪烧鲆鱼3.豆豉蒸鲫鱼4.海带扣炖泥鳅5.椒盐泥鳅6.三色鱼丸7.木耳炒鱼片8.枸杞菠菜鱼片汤 9.海参炒菜花10.淡菜炒芹菜11.毛豆炒淡菜 12.蚬肉炒木耳 13.枸杞蛏子炒韭菜14.枸杞蛤蜊炖莴苣15.山楂蛤蜊炖苋菜16.吉利堂莲枣蒸鸡17.当归酒香鸡 18.归芪补血鸡 19.参归蒸仔鸡 20.乌鸡烧菜花21.人参木耳煲凤翅22.当归鸡翅煲23.炸烹仔鸡24.枸杞芹菜炒鸡丝25.木耳煲鸭块 26.当归金针扣老鸭27.参枣酱牛肉 28.黄芪党参酱牛肉29.海带焖牛肉 30.腐竹烧海带扣 31.牛肉烧双笋32.蒜香肉片炒木耳33.红椒双丁34.参芪牛肉烧菜花35.翡翠肉丝36.鲜香黑芝麻肉丸37.麻香羊肉38.什锦烧毛豆39.吉利堂兰花猪排40.胡萝卜炖猪排41.大枣花生脊骨汤42.果仁里脊丁43.枸杞干丝炒韭菜44.吉利堂什锦猪蹄45.香菇炖猪手46.枸杞莲子炖猪手47.芦笋炖猪手48.黄豆芽烧猪心49.毛豆烧猪心50.菠菜炝猪肝51.菠菜炒猪肝52.菠菜炒腰条53.韭菜炒羊腰54.芹菜腰条55.枸杞双耳炖羊腰56.鸭血炖海蜇57.鸭血炖藕片58.参枣炖猪血59.枸杞双耳鸭血汤60.芝麻拌菠菜

章节摘录

插图：

编辑推荐

《缺铁性贫血食疗菜》由中国医药科技出版社出版。
享受美味，吃出健康，生活细节，决定健康。

第一图书网, tushu007.com

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