第一图书网, tushu007.com

<<把糖尿病人能吃的做成超级美食>>

图书基本信息

书名：<<把糖尿病人能吃的做成超级美食>>

13位ISBN编号：9787535962737

10位ISBN编号：7535962734

出版时间：2013-8-1

出版时间：广东科技出版社

作者：范征吟,吴佳琨

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

第一图书网, tushu007.com

<<把糖尿病人能吃的做成超级美食>>

内容概要

◆糖尿病专家教你吃什么，国家级大厨教你怎么做！

◆医生、大厨联手，用50 种平常食材打造100道超级美食！

◆吃得放心，更要吃得开心！

1、专家教你吃水产：秘制清蒸鲈鱼、金枪鱼寿司、酒蒸虾等。

2、专家教你吃肉类：蔬菜鸡肉丸、美丽温暖鸭、罗汉果炖兔肉等。

3、专家教你吃蔬菜：奶汁白菜、美极鲜生菜包、烤韭菜、碧波魔芋等。

4、专家教你吃谷豆：牛奶小米汁、黑米糕、农家芸豆炖锅、莲子红豆汤等。

5、专家教你吃菌藻：紫菜相思卷、凉拌金针菇、上汤鸡腿菇、香菇鸡汤等。

6、专家教你吃果品：苹果煎饼、草莓西米露、黑芝麻米糊、核桃露等。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

范征吟，主任医师、糖尿病医学专家。
从事中西医结合治疗糖尿病32年，擅长中医、中西医结合诊断治疗糖尿病及糖尿病引起的神经、肾脏、心脑血管并发症等。
1980年毕业于上海中医药大学，师从中医理论家、临床学家、国医大师颜德馨和全国首届名老中医专家学术继承人导师乔仰先。
曾任上海中医院内分泌科主任、常务副院长，承担2项市级卫生局科研项目，发表专业论文26篇。
吴佳琨，国家特级大厨、高级营养顾问。
曾任营养师、厨师、面点师。
从事烹饪工作十余年，熟悉各种营养配餐，精通各类烹饪技法。
同时，擅长宴会设计、冷盘、多种菜系的风味特色菜和点心制作。

第一图书网, tushu007.com

<<把糖尿病人能吃的做成超级美食>>

书籍目录

引言：把糖尿病人能吃的做成超级美食！
——专家教你吃什么，大厨教你怎么做专家的话厨师的话1、糖尿病人必须注意的饮食习惯专家教你远离糖尿病人饮食误区大厨教你烹调糖尿病人佳肴的注意事项2、糖尿病人能吃的超级美食水产类：鲈鱼、金枪鱼、虾、蛤蜊肉类：猪肉、猪骨、鸡肉蔬菜：白菜、生菜、芥蓝、韭菜谷豆类：玉米、小米、黑米、糙米、黄豆菌藻类：紫菜、金针菇、猴头菇、鸡腿菇果品：苹果、草莓、芝麻、核桃附：每日需要总热量计算方法和食品交换份表

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

版权页：插图：糖尿病人可以吃的超级美食！
1、鲈鱼：专家说：糖尿病人可以吃鲈鱼！
食用量每餐100～150克，每周可以食用1～2次。
最适合伴有胃肠功能减退或慢性咳嗽的糖尿病人。
为什么鲈鱼对糖尿病人有好处？
丰富的微量元素能调节胰岛素分泌。
鲈鱼有哪些营养？
鲈鱼味甘、性平，归肝、脾、肾经；可益脾胃，补肝肾。
富含蛋白质、维生素A、维生素B、钙、镁、锌、硒等营养元素。
大厨说：这样做鲈鱼最好吃！
秘制清蒸鲈鱼1．鲈鱼洗净，用少许盐和湿淀粉里外抹一层后，再均匀抹一层油，放入蒸盘。
2．香菇用温水泡发后切片，放在鱼身周围，再将黄酒、姜片、葱丝倒入鱼盘中。
3．大火烧开蒸锅中的水，放入鱼盘，大火蒸8分钟，鱼熟后立即取出；拣出姜片、葱丝。
4．吃之前，淋上蒸鱼鲜酱油调味，即可。
小贴士：鲈鱼本身腥味不重，腌制时加入姜丝葱花可以更富清香。

第一图书网, tushu007.com

编辑推荐

《把糖尿病人能吃的做成超级美食!糖尿病专家教你吃什么,国家级大厨教你怎么做》编辑推荐：糖尿病专家教你吃什么，国家级大厨教你怎么做！
医生、大厨联手！
范征吟，上海中医院糖尿病专家。
吴佳琨，国家特级大厨、高级营养顾问。
用50种平常食材打造100道超级美食！
吃得放心，更要吃得开心！

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