

<<糖尿病食谱>>

图书基本信息

书名：<<糖尿病食谱>>

13位ISBN编号：9787538261783

10位ISBN编号：7538261788

出版时间：2002-1

出版时间：辽宁万有图书发行有限公司

作者：(美)罗宾

页数：223

字数：179000

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>

<<糖尿病食谱>>

内容概要

本书包括：建立健康的生活方式；健康菜谱美味无穷；糖尿病患者外出主餐；十要素集锦。本书的食谱是按标准形式制作的，首先告诉你做的是什，量的及怎么样做。准备的时间、制作时间以及供几人食用等都标明在食谱的前面，接下来是配料单。寻访你在开始做准备之前全面看过食谱，以便把配料和用具都准备好。

<<糖尿病食谱>>

作者简介

阿兰·罗宾：医学博士，美国糖尿病协会会员，开办糖尿病专科私人诊所已25年。

<<糖尿病食谱>>

书籍目录

简介第一部分 建立健康的生活方式 第一章 糖尿病患者的健康生活方式 第二章 糖尿病人饮食调节：定时、定量、定内容 第三章 计划饮食 第四章 烹制健康菜肴 第五章 健康饮食购物指南第二部分 健康菜谱美味无穷 第六章 早餐的好处 第七章 餐前小吃和第一道菜：走向新起点 第八章 汤的美妙之处 第九章 慎吃沙拉 第十章 储存谷物和豆类 第十一章 在饮食中增加蔬菜 第十二章 下功夫做鱼 第十三章 家禽和飞禽的兴起 第十四章 设计肉类平衡饮食 第十五章 点心 第十六章 糖尿病的食谱里的甜点第三部分 糖尿病患者外出就餐 第十七章 下饭店的窍门 第十八章 旅途快餐第四部分 十要素锦 第十九章 改进饮食的十个简单步骤 第二十章 饮食计划的十个简单替换 第二十一章 恢复血糖的十个策略 第二十二章 教育糖尿病儿童患者形成健康饮食习惯的十八谋略第五部分 附录 附录A 餐馆介绍 附录B 食品置换表 附录C 烹调技术术语 附录D 重量的置换、计量及糖的替代物 附录E 糖尿病患者菜谱的其他来源

<<糖尿病食谱>>

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>