

<<健脑营养家常菜>>

图书基本信息

书名：<<健脑营养家常菜>>

13位ISBN编号：9787538435764

10位ISBN编号：753843576X

出版时间：2008-1

出版时间：吉林科技

作者：于康 编

页数：191

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>

## <<健脑营养家常菜>>

### 内容概要

有的人认为，要想大脑聪明，就要多吃“健脑食品”。

其实，最好的健脑食物就在每天的家常食物当中，最好的健脑方法是摄入对大脑有益的含有多种营养成分的食物，并进行合理搭配，以增强大脑的功能。

如果你在为吃什么食物可以健脑而发愁，于康教授的《健脑营养家常菜》可以帮助你根据营养学原则，挑选健脑的常见食物并搭配口味多样的食谱，希望这本书使你吃得美味又健康！

儿童、中老年人、脑力工作者家庭必备食典！

于康教授根据健脑营养原则，精心挑选近百种食物和数百道好易学易做的家常菜，保证大脑煤田得到充足均衡的营养，让儿童更聪明、中老年人更有精力、脑力工作者更高效！

## <<健脑营养家常菜>>

### 作者简介

于康：北京协和医院临床营养科副教授，副主任医师；中华医学会北京分会临床营养学会副主任委员；中国营养学会临床营养分会委员；北京市健康教育协会常务理事；中国烹饪协会营养专业委员会理事及顾问委员会委员中国社会工作协会孤残儿童医疗救助顾问团副团长；《中国临床

## &lt;&lt;健脑营养家常菜&gt;&gt;

## 书籍目录

有益大脑的营养物质延伸阅读菌类 黑木耳 素烩 木耳炒豆腐 红焖素杂锦 木耳银芽海  
 米粥 木耳蘸辣根 木耳香葱爆河虾 吉祥如意 冬木耳煨仔鸡 江津肉片 银耳 蟹  
 味冬瓜银耳汤 山楂银耳粥 银耳红枣粥 银耳炖双鸽 银耳素烩 银耳汤 寒梅傲雪  
 银耳豆腐汤 银耳杏仁苹果汤 茉莉银耳 冰糖银耳椰子盅 银耳银杏乌鸡汤 香菇  
 香菇蛋炒饭 鸡翅香菇面 香菇板栗 厚菇芥菜 双味香菇 香菇泡菜 香菇烩丝瓜  
 开洋香菇汤 香菇鱼块 猴头蘑 猴头蘑炖竹丝鸡 卤味猴头蘑 干烧猴头蘑 猴头  
 蘑午餐肉 蓝宝豆烧猴头蔬菜类 绿色蔬菜 雪菜牛肉汤 冬菜蒸爽肚 五色蔬菜汤 苦  
 瓜烧牛肉 黄瓜玉米笋 炆油菜 雪里蕻烧茭白 开阳万年 酒香豆苗 姜米炒青菜  
 生煨豆苗菜 生炒苋菜 焖蒜苗 煎焖苦瓜酿 虾酱茼蒿秆 绿茶娃娃菜 油菜泡菜  
 素油菜心 鸡丝扒豆苗 扒鲜芦笋 京畿道什锦泡菜 肉片油菜汤 银鱼茼蒿汤  
 鸡汁抱儿菜 卷心菜 糖醋包菜 泡菜墩 卷心菜汤 五鲜泡菜 卷心菜花蛤汤 南瓜  
 南瓜百合粥 麻辣南瓜 腊肉南瓜汤 鱼香南瓜 酱南瓜 菜花、西兰花 炆拌双花  
 奶油烧菜花 腌菜花 红片菜花 红豆西兰花 滑炒素虾仁 蟹肉扒西兰花 菜花烧  
 火腿 兰花奶黄角 兰花蛭肉汤 西兰花瘦肉汤 白菜 扒三白 海米拌白菜 板栗烧  
 白菜 糖醋白菜 寸金白菜 云腿白菜 白菜豆腐汤 素鸡烧白菜 酱汁什锦白菜  
 清汤白菜 洋葱 洋葱羊肉面 洋葱炒肉丝 洋葱红烩鸡 苹果洋葱汤 泡洋葱 素拌  
 凉面 菠菜 菠菜炒粉丝 菠菜猪肝汤 蚬尖菠菜 拌肉丝菠菜 野菜 炒鸡丝蕨菜  
 小葱拌蕨菜 山菜蘑菇炒饭 锅煽蒲菜 胡萝卜 胡萝卜汁面 红绿双片 素炒胡萝卜  
 炸胡萝卜糕 熘胡萝卜丸子 番茄 蛋花番茄面 腌多味小番茄 泡小番茄 醋渍番茄  
 素炒三丁 芙蓉番茄 木樨柿子 番茄鱼汤 八宝番茄 番茄肉片 酿番茄 芹菜  
 芹菜海米粥 芹菜拌豆腐干 芹菜炒猪心 芹菜鱼丝 芹笋泡菜 肉丝拌芹菜 泡  
 红椒芹菜 芹菜牛肉丝 西芹鸡牛柳 酱芹菜 辣椒 糖醋柿子椒 青椒炒茄丝 瓢青  
 椒 青椒拌皮蛋 杭椒牛柳 烹青椒 炆青椒肉丝 泡小圆椒 青红椒泡凤爪 三椒  
 牛肉饭 金针菜 金针菜粥 金针木耳瘦肉汤 海马乳鸽金针汤 金针木耳猪胰汤 金针  
 鸡丝汤 韭菜、韭黄 韭黄阳春面 韭菜合子 韭菜拌腰丝 虾仁蛋韭黄 韭黄炒肉丝  
 大蒜 蒜香苋菜 大蒜烧肚条 泡腌甜蒜 蒜泥白肉 蒜茸凤爪水果类 苹果 苹果烤  
 饭 苹果比萨饼 京糕苹果 蜜汁苹果 苹果炒牛肉片 八宝瓢苹果 柠檬汁拌苹果  
 青苹果鲜虾汤 梨 雪梨素鱼片 川贝雪梨粥 雪梨青瓜粥 黄瓜拌梨丝 桂花拌梨丝  
 番茄蜜汁雪梨汤 雪梨响螺百合汤 糖拌梨丝 大枣 小枣粽子 板栗红枣烧羊肉  
 奶香大枣饭 蜜汁金枣 红枣糯米粥 龙眼(桂圆) 龙眼清凉补汤 冰汁荷花龙眼 龙  
 眼莲子粥 三米桂圆粥 桂圆枸杞粥葡萄(干) 提子花生饭 拔丝葡萄 香蕉 香蕉拌  
 桃片 拔丝香蕉 菠萝 菠萝拌鸭块 拌菠萝马铃薯丁 菠萝拌二样 咕咾蜜肉 菠萝  
 炒饭 西芹菠萝炒火腿 咕咾豆腐 柑橘 拔丝橘子 橘子汤圆粥 柠檬 柠檬蒸麒麟虾  
 柠檬拌白菜谷薯类 山药 茄汁素虾仁 拔丝山药 芥菜山药汤 山药胡萝卜鸡汤  
 山药百烩 山药糕 炸素鸡排 鱿鱼山药汤 玉米 玉米樱桃肉 金玉满堂 番茄玉米  
 汤 油菜玉米汤 鸭蓉玉米 马铃薯 辣味牛肉马铃薯汤 青椒马铃薯丝 香炸薯饼  
 马铃薯三丝清汤 马铃薯炖牛肉 咖喱马铃薯 小米 小米粥 豆汁粥 燕麦 麦片焖米  
 饭 奶香麦片粥豆类 黄豆 怪味黄豆 五香酱豆 猪蹄筋黄豆汤 浑浆豆花 豆制品  
 老汤卤豆腐丝 雪菜炒干张 腐竹焖肉 葱油腐竹 炒腐竹 韭黄干丝 芦蒿香干  
 辣子干丁 豆腐 铁板豆腐 芙蓉豆腐 蛋豆腐 四色豆腐 南煎豆腐 香煎老豆  
 腐 绣球豆腐 芥菜山药汤 烩冻豆腐 金银豆腐 麻辣豆腐 香椿拌豆腐坚果类 杏  
 仁 花生杏仁粥 杏仁拌三丁 杏仁梨糖粥 杏仁豆腐 杏仁粥 核桃仁 核桃酪  
 枸杞核桃粥 酱爆核桃鸭脯丁 菊花核桃粥 芝麻 芝麻八宝饭 香煎芝麻饼 芝麻粥  
 挂浆白果 炸芝麻鸡球 腰果 腰果麻球 鸭丁腰果 青瓜腰果虾仁 腰果鸡丁 芥  
 蓝腰果炒香菇 松子 松子肉 松仁香菇 松子粥 松仁菜心 松仁炒鸭松 花生 花

## &lt;&lt;健脑营养家常菜&gt;&gt;

生粥 宫爆豆腐丁 猪蹄花生汤 花生牛肉汤 牛筋花生汤 莲子 银花莲子粥 冬瓜  
 莲米粥 莲子果羹 莲子粥 板栗 板栗焖羊肉 板栗蒸酥肉 板栗牛腩粥 板栗山鸡  
 菠菜板栗鸡汤蛋奶类 鸡蛋 香椿炒鸡蛋 大良煎虾饼 锅贝占鸡蛋 梅花鹿血糕 双  
 耳蒸蛋饼 茶蛋 酱鸡蛋 鸡蛋蒸肉丸 水焖鸡蛋 椒盐蛋卷 鹌鹑蛋 金银蛋烧排骨  
 油茶鹌鹑蛋汤 鹌鹑蛋菜心粥 莼菜鹌鹑蛋汤 茄汁鹌鹑蛋 牛奶 牛乳蜜枣粥 黑  
 芝麻甜奶粥 牛乳粳米粥 奶油素烩 牛奶强身汁肉类 瘦猪肉 滑溜里脊 荷香蒸排骨  
 清炖排骨 鱼香肉丝 炒三鲜肉 鲁式炒肉 蚝油肉片 葱烧肉段 凉爽肉片  
 水煮肉片 五花肉 四喜肉饼 烧蒸扣肉 风味蒸肉 红烧肉 牛肉 干煸牛肉丝 豉  
 椒牛肉 酱牛腱子 家常烤牛肉 水晶牛肉 牛肉丸子 雪菜牛肉汤 牛肉番茄汤  
 烧蒸牛肉 仔姜牛肉片 羊肉 清蒸羊肉 桂花羊肉 京酱羊肉丝 炸烹羊肉 炖羊肉  
 条 锅烧羊肉 清炖羊肉 珍珠羊肉丸子 葱爆羊肉 猪脑 金银脑花 酸辣脑花羹  
 溜子脑花 动物肝脏 溜肝尖 卤猪肝 猪肝菠菜面 鱼香肝片 枸杞鸡肝汤 鱼香  
 鸡肝 炒猪肝 羊肝粥 猪肝拌豆芽 炒牛肝 鸡肉蘑菇毛豆 鸡肉 醋溜仔鸡 香  
 酥鸡腿 辣子鸡丁 果汁鸡块 麦香鸡丁 宫保鸡丁 菊花鸡丝 生煎鸡翅 广味香  
 卤鸡翅水产类 贝类 烩金银带子 辣炒文蛤 蒸文蛤 三色拌乌贝 文蛤海鲜面 板  
 栗鲜贝饭 牡蛎煎饼 香芹螺片 北极贝拌西芹 蒜茸青口贝 玉米菠菜蛤蜊汤 萝卜  
 蛤蜊汤 鲜鱼 清炖鲫鱼汤 五香瓦块鱼 沙锅鲫鱼 滑炒鱼片 豆瓣鲫鱼 五彩滑鱼  
 片 白汁番茄鳊鱼 五彩鱼丝 豆瓣花鲢 茄汁葡萄鱼 五香鱼 鱼香酥鱼片 双味  
 芙蓉鱼 西湖醋鱼 海鱼类 五香熏鱼 家常炖黄花鱼 香煎带鱼 银丝三文鱼 红烧  
 带鱼段 酒酿三文鱼 美味牛肝三文鱼 香扒鲈鱼段 带鱼煮南瓜 干收带鱼 麻辣带  
 鱼 鱿鱼、墨鱼 墨鱼油菜汤 爆鱿鱼卷 鱿鱼芦笋汤 酥炸鲜鱿球 海鲜拌菜 家常  
 鱿鱼 五彩拌鲜鱿 拌墨鱼 墨鱼仔烧肉汤 杂锦鱿鱼汤 虾、虾皮 豆板虾仁 椒盐  
 大虾 烩虾仁 烹虾段 碧绿绣虾簪 五味明虾片 生煎虾饼 黄焖大虾 翡翠虾仁  
 海带 海带丝炒肉 海带焖木耳 腌海带丝 芝麻海带结 海带拌粉丝 紫菜 紫菜  
 瘦肉花生汤 荸荠豆腐紫菜汤 紫菜滑蛋汤 紫菜冬菇肉丝汤 紫菜粥

<<健脑营养家常菜>>

章节摘录

插图：

<<健脑营养家常菜>>

编辑推荐

《健脑营养家常菜》由吉林科学技术出版社出版。

<<健脑营养家常菜>>

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>