

<<700款家常健康食谱>>

图书基本信息

书名：<<700款家常健康食谱>>

13位ISBN编号：9787543318557

10位ISBN编号：7543318555

出版时间：2005-1

出版时间：天津科技翻译出版公司

作者：杜山泽

页数：352

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>

## <<700款家常健康食谱>>

### 内容概要

《700款家常健康食谱》涉及了我们日常生活中最常见的14类疾病，即：尿病、高脂血症、高血压、动脉硬化、心脏病、脑血管疾、肝病、胃肠疾病、便秘、血液病、贫血、过敏症、肾病、胆囊疾病。分别为其准备了50道食谱。各种食谱均以健康、美味和操作简便为原则，每一种食谱都能就地取材，通过简单的调理方式将一餐的营养量、摄取的热量、美味度有机地结合起来：对于预防、治疗各类疾病会起到意想不到效果，有些甚至是医药都不可比拟的。

<<700款家常健康食谱>>

书籍目录

1.降糖食谱油菜炒扇贝西红柿沙拉洋白菜煎鸡蛋猪肉炒韭菜蔬菜什锦蔬菜沙拉萝卜苹果沙拉猪肉炒白菜炸烧麦浇蔬菜卤混合蔬菜焖虾纳豆拦墨鱼意大利式春卷西红柿汁煮沙丁鱼螃蟹菜粥蛤子芙蓉蟹风味金枪鱼拌口蘑蒸鸡肉浇辣酱油风味牡蛎麻婆菜花青椒汁炒墨鱼叠煮洋白菜蒸豆腐浇肉末卤奶油扇贝蘑菇蔬菜炒猪肉、辣白菜浇汁鱼子拌金针菇干炒羊栖菜、木耳、胡萝卜腌裙带菜、洋葱醋拌海带烤魔芋饼汉堡牛肉饼煮鱼丸子蔬菜肉丸子白菜汤软奶酪凝胶裙带菜油炸豆腐酱汤鸡肉蔬菜拼盘海味通心粉蘑菇汤蛋黄牛肉片西红柿汤豌豆角洋葱酱汤煮炸豆腐油菜辣拌油菜浓鱼汤橘子沙拉凉面拌蒸茄子马铃薯油菜酱汤蒸螃蟹鸡蛋炒牛蒡丝铁板烧烤2.降血脂食谱.....3.降血压食谱4.防动脉硬化食谱5.养心食谱6.健脑食谱7.疏肝食谱8.益胃食谱9.通便食谱10.净血食谱11.补血食谱12.抗过敏食谱13.补肾食谱14.利胆食谱15.厨房健康小常识

## <<700款家常健康食谱>>

### 编辑推荐

针对健脑、养心、疏肝、补肾等等14类常见健康问题； 各列出50道食谱，共700款； 每一款可就地取材，简单易行； 将一餐的营养量、摄取的热量、美味度充分结合； 中西菜肴合璧，多种口味尽可得到满足； 菜品任意搭配，使您在众多的食谱中选择出属于自己的美味； 揭示厨房健康小知识，在点点滴滴中铸就健康体魄； 对预防、治疗各类疾病有意想不到的效果。

<<700款家常健康食谱>>

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>