

<<低糖食疗菜谱>>

图书基本信息

书名：<<低糖食疗菜谱>>

13位ISBN编号：9787807598794

10位ISBN编号：7807598794

出版时间：2009-5

出版公司：万卷出版公司

作者：《实用生活》编委会

页数：95

字数：300000

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>

<<低糖食疗菜谱>>

内容概要

随着社会的进步，饮食习惯及生活节奏的改变，糖尿病正以惊人的速度在全球蔓延。如果能坚持每天把握饮食的结构和从中摄取的热量，就可能控制或延缓病情的发展，远离或减少降糖药和胰岛素注射。

糖尿病是有遗传倾向的常见的内分泌疾病，中医称为消渴症，是由多种病因引起的以慢性高血糖为特征的代谢紊乱。

糖尿病患者除碳水化合物代谢异常外，还有蛋白质、脂肪代谢异常。

长时间患病可能导致多系统损害，引起眼、肾、神经、心脏、血管等组织的慢性进行性病变，造成功能缺陷及衰竭。

所以平时要合理调整饮食结构，适当地补充营养，保证身体健康。

本书针对糖尿病人的饮食需要，汇集了300道美味菜肴，图文并茂，做法简单易学，在此基础上，增加了每种菜肴所含的营养价值、保健功效和制作窍门，让您做菜同时学知识，每天与家人共品不同的菜肴，同享一样的美味，减轻您的思想负担，减缓病况，保持健康。

<<低糖食疗菜谱>>

书籍目录

主厨推荐低糖食疗菜 金壳红玉/萝卜叶拌蚕豆 胡萝卜炒雪菜/麻酱拌萝卜 五香萝卜皮/海蜇拌萝卜丝/鲜蘑萝卜 清蒸萝卜球/胡萝卜冬菇熘马蹄 冬菜肉末/冬笋里脊丝/枸杞肉丝 肉蓉菠菜/芦笋熘肉片 肉丝炒菠菜粉丝/核桃肉卷/胡萝卜炒肉丝 扁豆炒木须肉/滑肉白菜 三丝黄瓜卷/瓢黄瓜/八宝黄瓜 麻辣黄瓜/拌白菜黄瓜丝 银丝黄瓜/黄瓜拌粉皮/青椒炒黄瓜 黄瓜肉丝/黄瓜拌香菜 炆辣椒黄瓜/核桃仁鸡丁/豆苗鸡丝 干葱豆豉鸡/贵妃鸡翅 鸡蹄花/桃酥鸡糕/红烧鸡 酱爆鸡丁/葱油鸡 黄焖鸡块/马蹄鸡丁/纸包鸡 冰冻茄丁/蒜泥茄子 海米烧茄子/煎茄排/焖茄豆 瓢茄子/口袋茄子 菊花茄子/芝麻拌茄泥/油焖茄子 姜芽炒鸭片/炉鸭丝炒冬笋丝/青椒鸭丁 陈皮炖全鸭/蒸鸭卷鲜 御府鸭块/冬瓜薏米煲鸭/葵花鸭片 白果鸭煲/砂锅鸭块/冬笋炒蚕豆 芥菜炒蚕豆/素焖蚕豆/青焗鲜蚕豆 冬菜炒蚕豆/麻辣蚕豆/香菇炖牛肉 雪耳洋葱炒牛肉/葱爆牛肉 辣子牛肉丁/干煸牛肉丝/胡萝卜炖牛肉 黄瓜炒牛肉/六味苦瓜/香油苦瓜 清拌苦瓜条/扒苦瓜 酱炒苦瓜/香炒苦瓜/凉拌苦瓜 干煸苦瓜鲜青椒/清蒸苦瓜塞肉/鱼香苦瓜 苦瓜炒冬菜/干烧鲤鱼/干辣酱鲶鱼条 豆腐鲤鱼块/葱油鱼/白汁鲷鱼 葱辣鱼条/拌脆鳝/荷包鲫鱼 豆瓣鲫鱼/松仁鱼米/双口鱼片 香菜梗炒鳝丝/清蒸鲩鱼 青椒里脊丝/酿馅青椒/炸青椒合 生焗青椒/青椒海带丝/青椒炒豆腐经典家常低糖食疗菜 姜汁拌菠菜/酥松菠菜丝 菠菜泥老鸡蛋/锅塌菠菜 芝麻菠菜/两吃菠菜/蒜泥菠菜/菠菜拌粉丝/麻酱菠菜/菠菜拌肉丝 菠菜卷/腐竹拌菠菜/大蒜姜汁拌菠菜/鸡汁菜卷 如意白菜卷/茄汁菜包/鲫羹白菜/干层白菜 金钩菜心/蚝菇白菜/菊花白菜/栗子白菜 白菜丸子/锅塌白菜/木须白菜/玻璃白菜 火腿白菜/四鲜白菜墩/滑肉白菜/白菜薄荷 白菜蜇皮/鲜香菇豆腐/麻酱豆腐/西红柿拌豆腐 香脆冻豆腐/鱼蓉蒸豆腐/铁板豆腐/豆腐干拌芥菜/口袋豆腐/枸杞翡翠豆腐 巧炒豆渣/砂锅豆腐/茼蒿拌豆干/多味豆腐 椿芽拌豆腐/青蒜拌豆腐/冬菇藕合/炸藕夹 烧藕丸/萝卜拌莲藕/芝麻拌藕片/藕花片片 姜拌藕/缙纱鸽蛋/苦瓜烘蛋/叉烧炒蛋 芙蓉煎滑蛋/家制鸡蛋松/鸡蓉蛋/虎皮鸽蛋 珍珠菜花/素扒菜花/冬菇烧菜花/奶油扒菜花 金酥菜花/珊瑚菜花/渍菜花/醋熘菜花 番茄菜花/豌豆菜花/凉拌西兰花/虾油小梭鱼 姜汁桂鱼片/香辣油浸活鱼/脆皮桂鱼/茄汁草鱼片 干烧鱼/红松鱼排/麻酱冬瓜/扒冬瓜球 什锦冬瓜帽/清蒸冬瓜盅/细露冬瓜/凉拌冬瓜 炒笋皮/茄汁冬瓜排/鲜香菇烧冬瓜/四方冬瓜肉/油焖笋尖/酸辣瓜片 香油春笋/蚕豆春笋/鲜蘑冬笋/辣味笋 黄焖春笋/海蓉刷把笋/烧冬笋/烧二冬 鸡油笋豆/虾籽烧冬笋/氽冬笋片/虾皮炒韭菜 韭菜炒鸡蛋/炒韭菜/豆腐干炒韭菜/粉皮拌韭菜 韭黄拌干丝/韭菜拌豆腐/鲜蘑腐竹/蘑菇炖豆腐 白汁鲜蘑/蘑菇白菜/鸡蛋白熘蘑菇/蘑菇焖土豆 松仁鲜香菇/鲜香菇青菜/烧鲜香菇/卤汁鲜香菇 芹菜炒鲜香菇/冬笋鲜香菇/拌炒鲜香菇/鲜香菇烧淡菜 鲜香菇豆苗/鲜香菇炒板栗/蓝腰果炒鲜香菇/鲜香菇蕨菜 西红柿拌豆腐/西红柿拌芦荟/番茄炒鲜香菇/番茄马蹄 蛋包番茄/炒素鱼/西芹花生米/茄汁芹菜 素拌三丝/三丝芹菜/腐竹拌芹黄/芹菜腐皮 香干炒芹菜/柴把芹菜/黑木耳炒芹菜/芹菜炒鲜香菇 海米烧芹菜/芹菜牛肉丝/肉丝炒芹菜干张丝/甜椒炒丝瓜 锅烧丝瓜/三鲜丝瓜/鲜香菇烩丝瓜/炒辣味丝瓜 凉拌三丝木耳/木耳海蜇/清炒木耳/黑木耳炒肉 姜汁莴笋/二色葫芦/酱烧莴笋/熘绿豆芽 炒合菜/金银双脆/拌绿豆芽/绿豆芽拌干丝 绿豆芽拌蛋丝/炆油菜/海米拌油菜/口蘑烧菜心 双色素菜/干煸四季豆/鲜蘑扁豆/油焖扁豆 素焖扁豆/多味扁豆/二冬烧扁豆/扁豆炒木须肉 西红柿丝瓜汤/西红柿生菜汤/芹菜黄花汤/生菜豆腐汤 木耳豆腐汤/香菇豆腐汤/海米冬瓜汤/鲜鱼生菜汤 紫菜黄瓜汤/清汤萝卜燕/苦瓜芥菜瘦肉汤/笋耳汤 莴笋菜花汤/西红柿菜花汤/三丝鱼皮/五味双鲜 炆拌海带丝/拌青白丝/凉拌青木瓜/凉拌芦笋茄泥 虾皮拌豇豆/拌菠萝银粉/酸菜丝拌白梨/脆皮两吃

<<低糖食疗菜谱>>

章节摘录

插图：

<<低糖食疗菜谱>>

编辑推荐

300道低糖菜品，适合您一一尝试。

做法详细，即使初入厨房，也能轻松调出美味。

《低糖食疗菜谱》全面提供低糖营养食疗方案，保健功效等，丰富实用。

开本适宜，可即时翻阅，彩插丰富，方便参照。

健康理念，丰富菜品。

质优价廉，泽惠万家。

<<低糖食疗菜谱>>

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>