

《糖尿病健康菜谱》

图书基本信息

书名：《糖尿病健康菜谱》

13位ISBN编号：9787805308715

10位ISBN编号：7805308713

出版时间：2002-1

出版社：上海画报出版社

作者：静秋

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《糖尿病健康菜谱》

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，已成为导致死亡的三大成人病之一。但是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。本书介绍的菜肴并不是药膳，而是正常人吃的普通菜谱。每个菜旁都标有热量，从而在本书中进行自由选择 and 搭配。每天与家人共品相同的菜肴，同享一样的美味，一定会减轻您的思想负担，减缓病况。本书的使用方法：本书的菜肴分成主菜、副菜和配菜三部分。每个菜是一个人食用的量。主菜的热量最高，以鱼、肉为主，含丰富的蛋白质和脂肪。副菜的热量其次，用来弥补主菜所缺乏的营养，均衡食物结构，以植物纤维为主的配菜热量最低，可使餐桌丰富多彩。从其中各选一菜，加上简单的汤类和白外饭、面包等主食即成一餐。

《糖尿病健康菜谱》

书籍目录

主菜 1.青椒牛肉丝 2.蒜味烤牛排 3.咕老肉 4.炸猪排 5.姜汁肉片 6.蛋裹肉排 7.什锦鸡块 8.炸鸡块 9.酱烹鸡块 10.糖醋肉圆 11.肉糜茄子 12.汉堡牛肉饼 13.卷心菜肉卷 14.鱼排 15.蟹肉蛋脯 16.油炸牡蛎 17.奶油带子菜心 18.蚝油豆腐 19.麻婆豆腐 20.芥末烤猪排 21.马鲛鱼排 22.辣菜拌沙丁鱼 23.咖喱番茄焖猪肉 24.蜜汁马鲛鱼 25.腌辣鸡 26.炸牡蛎 27.咸肉芋豆腐 28.萝卜五花肉 29.浆油煮鲷鱼 30.炸牛排 31.黄豆牛肉饼 32.奶汁烤海鲜 33.烤鸡腿三明治副菜 1.青炒南瓜 2.蚝油青菜 3.青菜奶油虾仁 4.番茄色拉 5.青椒炒银鱼干 6.绿花菜色拉 7.双色花菜色拉配色

《糖尿病健康菜谱》

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:www.tushu000.com