

# 《家庭食疗》

## 图书基本信息

书名：《家庭食疗》

13位ISBN编号：9787538013160

10位ISBN编号：7538013164

出版时间：2005-1

出版社：内蒙古科学技术出版社

作者：秋实

页数：400

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](http://www.tushu000.com)

# 《家庭食疗》

## 前言

合理的饮食有益于健康，身体健康的人才能保持稳定的情绪、充沛的精力、敏锐的头脑。因此，希望保持身体健康的人，必须十分清楚哪些食物适合自己身体的需要，什么食物有利于身体的健康。我们知道，某些营养素的缺乏，容易导致某些疾病的发生，例如：身体缺乏维生素B，就容易引起脚气病、癌症等。世界卫生组织公布，已经发现人体需要铁、锌、铜、锰、钴、钼、硒、碘、锡、硅等14种必备的微量元素。

# 《家庭食疗》

## 内容概要

蔬菜中含有大量的人体所需的微量元素。人体一旦缺乏某种微量元素，便会使生命系统的正常运行发生障碍，出现各种各样的不适或疾病。因此，菜肴对我们日常饮食健康起着十分重要的作用。《家庭食疗》从营养、医学的角度出发，精选菜例，力求以具有治疗作用的菜肴为您的健康保驾护航。

# 《家庭食疗》

## 书籍目录

常见蔬菜的食疗功效青蔬篇清心白菜白菜生鱼汤白菜干腐皮红枣汤大白菜汤白菜露白菜绿豆饮白菜姜葱汤白菜绿豆芽饮白菜红糖水白菜解毒汤甜成小白菜汁白菜苡米粥白菜炒猪肝虾米烧白菜糖醋白菜菠菜猪血汤菠菜鸡蛋汤菠菜炒猪肝菠菜粥菠菜银耳煎麻油拌菠菜芹人参菠菜饺菠菜根粥菠菜鸡金汤姜汁菠菜菠菜鱼片汤凉拌菠菜菠菜拌海蜇雪梨菠菜根汤菠菜鸡血汤菠菜拌萝卜丝菠菜肉丝菠菜猪肝汤菠菜香蕉皮汤拌菠菜海蜇菠菜炒芝麻马齿苋蛋白羹马齿苋粥麻酱马齿苋蜂蜜马齿车前汤鲜马齿苋凉菜蒜泥马齿苋马齿苋萝卜缨粥马齿苋黄花菜茶白蜜马齿苋汁凉拌马齿苋灰马二苋汤苋菜粥苋菜汤凉拌苋菜蜜糖菜花汁菜花鸡水甜菜茶甜菜粥芹汁蜜汁芹菜车前汤芹菜煲红枣芹菜红枣茶淡菜拌芹菜芹菜益母草汤芹菜大戟煎芹菜藕片汤芹菜豆腐羹芹菜炒香菇凉拌芹菜芹菜豆腐芹菜炒鸡蛋芹菜露芹菜红枣汤青菜枣仁汤芹菜卷柏蛋汤芹菜白米粥芹菜拌干丝芹菜炒肉水芹炒肉丝青菜狮子头炒青菜葱白茶葱白酒葱汁麻油大葱糯米粥葱姜汤葱白香菜汤葱炖猪蹄红枣葱白糖葱枣汤高粱葱果粥羹葱白阿胶煮蜜糖葱白灯心丝瓜汤葱薤粥葱白粥葱椒饮紫苏陈皮葱饮葱煮柚皮涎液葱白琥珀饮胡荽紫苏葱白汤葱白烧豆腐葱白炒肉片葱醋粥葱鼓黄酒葵菜葱白粥葱油海蜇葱白生姜甘草豆豉汤葱鼓粥姜葱红糖水竹笋白米粥竹笋陈蒲冬瓜皮汤竹笋鲫鱼汤清炒竹笋淡竹叶饮春笋烧蘑菇草菇火腿扒芥菜木耳笋片肉汤黄鱼炒笋丝凉拌鲜笋三鲜三花饮清蒸玉竹鸡金针菜炖瘦肉金针菜蒸肉饼金钊白茅饮金针豆腐羹金针菜糖水金针菜汤当归金针肉汤金针菜黄豆煨猪爪金针菜茶金针菜饮凉拌金针菜鸡丝金针菜会针菜玉米冰糖羹金针肚片金针菜虾仁汤金针菜炖鳗鲡金针菜炖鲫鱼金针蹄膀汤金针炒肉片金针合剂炒金针菜余针菜肉金针肉丝香菇金针蒸肉饼三丝黄花菜豆芽黄花菜.....根实篇瓜果篇海产篇菌菇篇豆制品篇其他篇

# 《家庭食疗》

## 章节摘录

插图：

# 《家庭食疗》

## 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](http://www.tushu000.com)