

# 《脂肪肝调养家常菜168例》

## 图书基本信息

书名：《脂肪肝调养家常菜168例》

13位ISBN编号：9787534598401

10位ISBN编号：7534598400

出版时间：2013-2

出版社：江苏科学技术出版社

作者：蒋青海 编

页数：60

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)

# 《脂肪肝调养家常菜168例》

## 内容概要

《太太厨房系列:脂肪肝调养家常菜168例》详细介绍脂肪肝患者的饮食原则和饮食宜忌，同时精选168道家常美食，让这些脂肪肝患者在美味中享受健康，在食疗中享受美味。书中精选168道家常美食，让您在美味中享受健康；选料简单，烹调容易，一看就懂，一学就会；每道菜食疗功效详细说明，让您在食疗中享受美味。

# 《脂肪肝调养家常菜168例》

## 书籍目录

清炒薤菜 拌海带丝 拌莴笋 酸辣洋葱 豉香莴笋 葱花蚕豆 淡豉苦瓜 冬菇烧白菜 冬瓜烧香菇 番茄炒西蓝花 番茄炖土豆 腐竹拌芹菜 枸杞银耳羹 家常豆腐 椒盐玉米粒 韭菜炒虾仁 口蘑炖豆腐 凉拌黄瓜 凉拌芹菜 木耳拌芹菜 木耳大枣羹 藕夹山楂 凉拌藕片 芥菜山药 三丝包菜卷 山楂糕拌莴笋 爽口菠菜松 酸甜泡菜 蒜末苦瓜 糖醋花菜 茼蒿炒枸杞 茼蒿炒蒜头 西蓝花腐竹 香干炒芹菜 香菇菜心 香菇烧丝瓜 油焖香菇 玉米花菜 玉竹炒藕片 玉竹豆腐煲 蒸茄子 珠落玉盘 百合鸡蛋羹 鳖甲山药炖豆腐 菠菜炒猪肝 豆豉炒猪肝 杜仲腰花 枸杞番茄炒牛肉 枸杞苦瓜炒肉片 枸杞里脊丝 枸杞山药鱿鱼 枸杞桃仁鸡丁 鸡蛋炒笋丝 芦笋豆干丝 平菇肉片 杞菊肉丝 杞子南枣蒸鸡蛋 茄子塞肉 芹菜拌烤鸭丝 芹菜炒猪肝 青椒炒猪肝 山药虾仁豆腐 首乌肝片 瓦楞子蒸鸡肝 银耳鹌鹑蛋 鱼片豆腐 白果莲子炖乌鸡 参杞炖兔肉 赤豆焖鲤鱼 蒜头焖鸡翅 防风川芎炖猪肉 佛手垂盆草炖牛肉 枸杞炖牛肉 荷香乳鸽 黄精乌鸡煲 菊花青鱼块 咖喱兔肉 灵芝香菇炖母鸡 芪药炖乳鸽 茄汁鱼片 清蒸白术鳊鱼 蔬菜炖鸡肉 文蛤氽鲫鱼 香葱烧鲫鱼 盐水虾 薏仁陈皮鸭 玉米炖瘦肉 芝麻肝 百合海带汤 菠菜豆腐蛋花汤 赤豆冬瓜炖黑鱼 葱白鸡蛋猪肝汤 大蒜炖生鱼 冬瓜黄花鱼汤 冬瓜鲤鱼汤 冬瓜三豆汤 番茄鸡蛋汤 枸杞瘦肉鸡蛋汤 海带冬瓜汤 海藻榨菜虾皮汤 荷叶冬瓜汤 萝卜黑鱼汤 黄豆炖排骨 黄芪炖鹌鹑 灰菜海带汤 鸡肝银耳枸杞汤 金针菇豆芽汤 苦瓜排骨汤 老鳖映明珠 莲子冬瓜老鸭汤 绿豆冬瓜汤 萝卜海带汤 南瓜薏苡仁汤 清炖甲鱼 沙冬炖老鸭 山药蚕豆豆腐汤 白果桂花羹 山药桂圆炖甲鱼 生地枸杞豆芽汤 无花果炖猪瘦肉 无花果海带冬瓜汤 香菇花菜明目汤 鳕鱼蔬菜蛋汤 薏仁海带冬瓜汤 银耳百合汤 玉米须双耳肉丝汤 紫菜冬瓜汤 百合玉米须粥 扁豆山药糯米粥 甘草山药粥 山药赤豆粥 陈皮枸杞粟米粥 核桃枸杞粥 杞鼓粥 无花果枸杞粥 芝麻枸杞粥 冬瓜玉米面粥 枸杞菊花粥 黄瓜菊花粥 莲枣菊花糯米粥 荷叶赤小豆粥 荷叶粥 黑豆鸡蛋粥 黄芪芥菜玉米粥 芥菜粥 金橘薏仁粥 杏仁薏仁粥 薏米赤豆粥 绿豆鸡肝粥 绿豆猪肝红豆粥 绿豆猪肝黄瓜粥 麦片芦荟大米粥 麦片杞子粥 麦片银耳杞子粥 茉莉花粥 苹果泥花粉粥 无花果山楂粥 银耳樱桃粥 银杏叶芹菜粥 紫苋菜决明子粥 粗粮饭 荷叶八宝饭 番茄炒面 合面茴香蒸饺 精参萝卜蒸饺 红枣汁麻酱花卷 荞麦葱油饼 窝窝头

## 章节摘录

版权页：插图：酸辣洋葱 [原料]洋葱1个，青、红椒各1个。[调料]精盐、味精、香醋、色拉油各适量。[制法]1.洋葱剥去外皮，冲洗干净，切成圈。青、红椒洗净，去蒂，分别切成圈待用。2.锅上火倒入油烧热，投入青、红椒大火煸炒出辣味，放入洋葱快速炒制，淋入少许水，加入少许精盐、香醋炒匀，再加入味精调味，即可出锅装盘。[说明]此菜肴具有活血解毒、化痰降脂等功用。作为家常菜的同时，还可用于痰瘀交阻型脂肪肝患者的辅助食疗。

豉香莴笋 [原料]莴笋300克，豆豉25克。[调料]葱、姜汁，葱花、姜米、蒜泥、豆瓣酱、精盐、白糖、味精、胡椒粉、鲜汤、香油、色拉油各适量。[制法]1.莴笋去皮，洗净切成薄片，加入少许精盐、葱姜汁、味精拌匀待用。2.锅上火倒入油烧热，下姜米、葱花、豆瓣酱豆豉、蒜泥爆香出色，添加少量鲜汤，加入精盐白糖、胡椒粉、味精兑成豉香汁，起锅装碗待用3.净锅上火倒入油烧热，下莴笋略炒，倒入兑好的豉香汁，翻炒入味，淋入香油装盘即成。[说明]此菜肴能散瘀血、利五脏、顺气消食消水肿，对于肝癌、胃癌有预防作用。此外，还有降血脂和胆固醇的食疗效果，也适合脂肪肝患者食用。

葱花蚕豆 [原料]蚕豆瓣300克，香葱20克。[原料]精盐、白糖、味精、色拉油各适量。[制法]1.蚕豆瓣冲洗干净，沥干水分。香葱摘洗干净，切成葱花待用。2.锅上火倒入油烧热，下蚕豆瓣大火快速翻炒，加入精盐、白糖，溜入少许开水，菜炒熟后，加入味精调味，先用盘盛出。锅继续上火添加少许油，投入葱花爆香，下炒好的蚕豆瓣炒匀，出锅装盘即成。[说明]此菜肴具有清热利湿、健脾涩精、宽胸、降脂等功用。作为家常菜的同时，还可应用于高血脂、冠心病、脂肪肝、癩皮病、肾炎、高血压、肝炎等病症的辅助食疗。

# 《脂肪肝调养家常菜168例》

## 编辑推荐

《太太厨房系列:脂肪肝调养家常菜168例》讲到食疗又称食治,即利用食物来影响机体各方面的功能,使其获得健康或愈疾防病的一种方法。中医很早就认识到食物不仅能营养,而且还能疗疾祛病,食物本身就具有“养”和“疗”二方面的作用,通过饮食达到调理身体,强壮体魄的目的。本系列图书(7本)通过对7种常见病症的分析精选168款菜谱,针对您的身体和病症,不但疗病,并可饱口福享美味。

# 《脂肪肝调养家常菜168例》

## 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)