

《前列腺健康调养食谱》

图书基本信息

书名：《前列腺健康调养食谱》

13位ISBN编号：9787535644435

10位ISBN编号：7535644430

出版时间：2011-12

出版社：湖南美术

作者：犀文图书

页数：91

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

《前列腺健康调养食谱》

内容概要

《骨质疏松健康调养食谱》是《中老年健康调养食谱丛书》之一。本丛书根据中老年的特点，介绍了骨质疏松、老年痴呆、前列腺、减脂、便秘等5种易与中老年人“亲密接触”的病症的饮食调养方法。《骨质疏松健康调养食谱》还介绍了中老年人饮食营养保健原则和方法等知识，内容丰富、科学实用，通俗易懂，是中老年朋友的必备读物，也可供营养保健师和医务人员参考。

《前列腺健康调养食谱》

作者简介

广东犀文图书有限公司，是一家以出品“生活·经济”类图书为主业，集创意、编撰制作和销售于一体的成长型文化企业。公司成立于2003年9月，90%员工为大专以上学历，核心团队皆为业界资深出版人和卓越设计师。公司成立7年来，已与国内外数十家出版机构建立了深度合作的关系，年出品图书500余种，年版权交易166余种。

犀文出品的图书主要为烹饪菜谱、小手工艺、美容美发、养生、家装家饰家居类。犀文图书以其选题的实用性、体例的科学性、内容的丰富性，一流的装帧设计和版式设计已在生活经济图书领域颇有影响。犀文图书策划制作的图市场，设计水准上乘，在出版业界中独树一帜，品牌已见雏形。

犀文图书根植于厚重的华夏文化，置身于现代图书市场文化产业之林，志存高远，弘思远益。犀文图书以传播知识，实用民生为己任，实行现代企业制度，严格管理，高效经营，凭借犀文人强烈的前瞻意识和敏锐深刻的洞察力，以及同舟共济的团队精神和卓著专业品质，犀文图书开拓前进，定会在中国文化产业发展大局中占有一席之地。正如犀文铭所言：用志坚则无事不达，用心诚则无事不至。

。

《前列腺健康调养食谱》

书籍目录

便秘的分类与症状便秘的饮食宜忌豆瓣焖鳝鱼虾仁豆腐脆皮猪大肠桂圆核桃瘦肉汤西红柿猪肝瘦肉汤
天麻炖猪脑麻酱腰片五味人参猪脑汤滑溜里脊荷叶猪肉饼剁椒炒猪心尖椒肚片香爆肥肠红烧猪舌卷筒
粉蒸肉西红柿酿肉红枣白玉猪小肚汤爆炒猪肝香炒麻辣猪耳香辣猪尾辣炒脆肚水煮血旺九转大肠爆炒
腰花蒜爆猪心木耳炒肚片鲜香牛肝豆酱焖牛腩五更牛腩红烧牛鞭海带炖牛尾土豆焖牛腩西蓝花牛柳三
鲜牛筋清爆羊肚椒爆牛心脆兰椒炒牛肉贵妃牛腩红烧羊排湘辣牛筋南乳鸡翅芝麻茄汁烩鸡脯冬菇蒸滑
鸡乌鸡焖鸭掌八宝葫芦鸡炸熘童子鸡炆糟鸡脯鸭骨雪里蕻汤五香杭椒鸭胗香辣卤鸭翅香辣鸭脖子香卤
鹅翅卤鸭掌翅菊花鸭胗盐水鸭肝香辣鸭舌头酸辣鸭血豆腐汤乡村鸭血芥末鸭掌豉汁蒸鱼头郊外大鱼头
木瓜烧带鱼大蒜焖鲑鱼六味萝卜清淡西瓜皮五香兰花干西芹百合炒腰果丝瓜炒蛋糖醋豆腐丸子珍珠菜
花雪里蕻冬笋银耳炒芹菜酸辣莴笋油辣冬笋尖冰糖湘莲尖椒茄子煲虎皮毛豆腐全福豆腐丝瓜炒豆腐地
三鲜糖醋金裹银桃仁莴笋西芹百合炒腊肉豆苗浓汤柴根瘦肉汤丝瓜瘦肉汤枸杞叶猪肝汤菠菜枸杞子猪
肝汤猪肝菠菜汤

章节摘录

版权页： 插图： 清烩鲈鱼片 原料：鲈鱼1条，马蹄100克，黑木耳、韭黄各30克，鸡蛋清2个，料酒15毫升，盐3克，水淀粉15克，葱10克。姜5克，香油15毫升，油50毫升。鲈鱼杀好洗净，取肉，骨煲汤备用；韭黄切段，黑木耳切小片。马蹄切片；姜、葱切末。将鱼肉切成片，加料酒、盐、鸡蛋清、水淀粉拌匀上浆。锅内放油烧热，放入鱼片划油，至鱼片呈乳白色时倒出沥油。原锅仍置火上，留底油，放入葱、姜末煸香，再放入韭黄段及其它原料煸炒，加入鲈鱼骨浓汤，加料酒、盐煮沸。倒入鱼片，用水淀粉勾芡，淋入香油即成。清蒸武昌鱼 原料：武昌鱼1条，熟火腿25克，香菇50克，食用油75毫升，鸡汤150毫升，盐20克，料酒10毫升，胡椒粉1克，葱、姜各8克。制作过程 1.将鱼去鳃、鳞，剖腹去内脏，洗净，在鱼身两面切花刀，撒上盐，盛入盘中。香菇和熟火腿切成薄片，互相间隔着摆在鱼上面，加葱结、姜块和料酒。 2.锅置大火上，下清水煮沸，将整条鱼连盘上笼蒸，蒸至鱼眼突出，肉已松软，约15分钟出笼，拣去姜块、葱结。

《前列腺健康调养食谱》

编辑推荐

《骨质疏松健康调养食谱》包括咖喱牛肉细粉、白切猪脚、豆酱焖牛腩等有防治骨质疏松效果的食谱。

《前列腺健康调养食谱》

精彩短评

- 1、哪里是治疗便秘的食谱，吃了患便秘还差不多！
- 2、送给老人的,获得的知识超过书本身的价格
- 3、希望婆婆身体健康。每天早上空腹喝一大杯温的淡盐水能缓解便秘，推荐给同事了，据说有点用。
- 4、养生读物，值得学习
- 5、收到此书的人已经在用了。
- 6、算比较实用吧，还没有尝试做过，以后值得试试，希望大家身体都健康
- 7、彩页的！
- 8、当是学做菜啊
- 9、蛮棒的、推荐、很全面值得一看
- 10、书还可以，就是包装不好，希望以后包装要结实
- 11、有用，辅助治疗也许很有必要。书的质量很好！
- 12、印刷精美。内容还可以
- 13、饮食与健康，关键在食疗。
- 14、家里有老人的，买本这样的书可以引导老人健康饮食，不错的
- 15、买来给爸爸保养的 可是他貌似不太喜欢里面的菜谱，哈哈为了健康着想 不喜欢也得喜欢
- 16、前列腺调养
- 17、里面的内容跟书名一点关系都没有。看是赠品，算了。不多说。 **。
- 18、有点离谱，没有前列腺的主题内容。
- 19、可以养生，还可以学手艺....
- 20、喜欢受益匪浅

《前列腺健康调养食谱》

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：www.tushu000.com