

# 《五脏营养调理食谱1688例》

## 图书基本信息

书名：《五脏营养调理食谱1688例》

13位ISBN编号：9787534144165

10位ISBN编号：7534144167

出版时间：2012-5

出版社：浙江科学技术出版社

作者：犀文图书

页数：247

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)

# 《五脏营养调理食谱1688例》

## 前言

中华传统饮食文化源远流长，不仅融色、香、味为一体，而且造型精美。时移世易，中华饮食文化还不断加入创新元素，将营养、美味与健康调配得和谐统一。如今中华美食不仅花样繁多，而且操作简便。因此我们隆重推出了这一套字体清晰、图文并茂，特别适合中老年人阅读。的高清版家常营养食谱：同时，作为一份感情的传递与责任的担当，科学、合理、健康的饮食不仅可以是长辈们关爱的一种表现，也可以是“煮”角们对长辈、家人的一份心意。希望我们的这个系列的菜谱能够帮助每一位“煮”角成为健康饮食的美味高手。这套菜谱以家常菜为主导，包括《孕产期营养食谱1688例》、《婴幼儿营养食谱1688例》、《地方特色菜1688例》、《一学就会家常菜1688例》、《家庭营养甜品1688例》、《家庭健康药膳1688例》、《快手学厨艺1688例》、《妈咪私房菜1688例》、《家庭营养主食1688例》、《家庭营养点心1688例》、《家庭营养素菜1688例》、《家庭营养糖水1688例》、《名菜家做1688例》、《家庭营养粥1688例》、《家庭营养汤1688例》、《家庭营养荤菜1688例》、《四季营养餐1688例》、《女人生理调养食谱1688例》、《蒸炒炖煮烧卤熏1688例》和《五脏营养调理食谱1688例》，共20本，涵盖了东西南北的风味，传统与创新的搭配，既家常又不失美味和健康。《五脏营养调理食谱1688例》分为五部分，即养心、养肺、养肝、养脾和养肾的具体菜例介绍。菜例的菜式不仅多样，而且还增添了菜例的营养功效介绍和贴心的小贴士提醒。本书制作方法介绍具体到位，图文结合，通俗易懂，是各位厨房爱好者的上佳参考资料。

# 《五脏营养调理食谱1688例》

## 内容概要

《五脏营养调理食谱1688例》根据人体五脏的生理特点，全面系统地介绍了相关食谱的做法，分为养心食谱、养肺食谱、养肝食谱、养脾食谱、养肾食谱等。

《五脏营养调理食谱1688例》内容丰富，科学实用，图文并茂，装帧精美，字号较大，制作过程详细，语言通俗易懂，非常适合中老年读者参考使用。本书由犀文图书策划编写。

# 《五脏营养调理食谱1688例》

## 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150余种。

犀文出版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书贴近市场，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。

## 书籍目录

### 养心

平菇肉片汤  
参须雪梨乌鸡汤  
孜然羊肉  
清炖羊排  
红椒鸡片  
茄子粳米粥  
洋葱炒干豆腐  
红烧牛肉  
鱼香肉丝  
肉末烧茄子  
洋葱炒肉丝  
南瓜排骨汤  
梅菜扣肉  
苦瓜炒牛肉  
桃仁牛肉  
干豆腐丝炒牛肉  
特色炒牛肉  
白菜炒牛肉  
菠萝炒牛肉  
香干牛肉丝  
椰蓉牛肉  
蚝油甜豆牛肉  
黑木耳炒牛肉  
蒜薹炒肉丝  
霉干菜蒸五花肉  
清蒸酥肉  
香菇蒸排骨  
粉蒸排骨  
猪血莴笋汤  
牛肉萝卜丝  
清蒸排骨  
青豆粉蒸肉  
南瓜蒸肉  
小笼蒸牛肉片  
粉蒸羊肉  
牛肉花椰菜汤  
豆腐猪蹄瓜菇汤  
肉片丝瓜汤  
双菇肉丝汤  
白贝冬瓜排骨汤  
荷叶瘦肉汤  
肉片黄瓜汤  
金银花肉片汤  
当归羊肉汤  
椰子肉银耳煲老鸡  
当归参芪猪心汤

## 《五脏营养调理食谱1688例》

胡萝卜瘦肉粥  
蚝豉皮蛋牛肉粥  
状元及第粥  
滑蛋牛肉粥  
板栗牛腩粥  
牛尾粥  
肉桂羊肉粥  
滋补羊肉粥  
羊腩苦瓜粥  
糖醋排骨  
枸杞子滑溜肉片  
红烧猪蹄  
凉拌牛肉丝  
茶树菇蒸牛肉  
长沙风羊腿  
霸王全肘片  
叉烧  
……  
养肺  
养肝  
养脾  
养肾

# 《五脏营养调理食谱1688例》

## 编辑推荐

《五脏营养调理食谱1688例》编辑推荐：800食谱+600个营养知识+288个专家提示；全面系统、科学实用、经济实惠；烹饪技法、美味佳肴、健康营养；大号字体、高清图片、方便阅读。《五脏营养调理食谱1688例》分为五部分，即养心、养肺、养肝、养脾和养肾的具体菜例介绍。菜例的菜式不仅多样，而且还增添了菜例的营养功效介绍和贴心的小贴士提醒。本书对每款菜式的制作方法介绍具体到位，图文结合，通俗易懂，是各位烹饪爱好者的上佳参考资料。本书由犀文图书策划编写。

# 《五脏营养调理食谱1688例》

## 精彩短评

- 1、很好，质量也很好，不错的选择，菜太多了
- 2、内容丰富，菜式多样，图片清晰，说明制作方法也清楚
- 3、听说很不错，送给父母的
- 4、看后在评价，质量还挺好的
- 5、按照五脏所需营养分类，采用常见食材，搭配成不同菜色。简单易学。对中青年人都适用。
- 6、不错，发货速度很快，内容也挺好，还在看
- 7、大号字体，图片清晰，像图书一样，看着有趣。分五脏五章，家常菜适合
- 8、印刷很精美，慢慢学习吧
- 9、给老婆买的 还不错的说
- 10、彩色的图片搭配，很喜欢，菜式丰富
- 11、还可以，不过有的材料不知去哪买
- 12、本书很实用，看了此书我现在回烧好几道家常菜了。
- 13、作为初学做饭者，又能学做法，同时还兼顾健康考虑，不错！如果分类再细点更好了，比如“养心”部分里再对菜品归类
- 14、这本书很不错，内容很丰富！
- 15、第一感觉就是纸质特别好，画面清晰，菜式多样，里面有很多健康知识。喜欢.....
- 16、里面的图片和内容不错，菜式看起来很不错的样子
- 17、很清晰，只是觉得内容还是不够多！
- 18、不怎么适用，说得不详细
- 19、书的质量不错。。。不过是老婆看的~~所以对内容不了解
- 20、好书，推荐，内容全面，日常菜肴，也不难做，
- 21、1600多例，很划算~
- 22、真的菜式很丰富，只不过制作方法太简单了。有点不明白。
- 23、偶尔想吃什么补补或者调理的时候，看看挺好的--但是太懒了，实施起来有难度
- 24、这本书非常棒！
- 25、真的有价值
- 26、煲汤食谱
- 27、“吃”原来真是一门学问啊，针对自己的体质，再烹饪相对应的美味佳肴，更是对我们自己健康的一种保障！真不错！喜欢！
- 28、不仅纸质好，内容也很吸引人！
- 29、不错哦，字很大，照片也很漂亮，容易懂。
- 30、很好，里面的菜都挺容易做的
- 31、这本书是分开了对五脏分别不同的菜谱，从这里你可以知道吃什么对哪好，不错啊。
- 32、已经收藏了很久
- 33、这个是买来作为参考用的，我看看哪些食物对五脏好。。。
- 34、一翻开这本书就知道它非常适合我这种厨房新手，每一道菜都有相应的成品照片，步骤也列得颇有条理，图文并茂生动易懂，大多数食材也是日常的，不会难以采购，适合我们平日烹饪，还有一些选购、搭配或者食用小提示，很有用处，按照书中内容我已经做出了好几道菜啦~所以又购买了同系列的好几本书，很不错~
- 35、能对炒菜有帮助，能科学合理
- 36、超喜欢的一本书。
- 37、书中食谱丰富，图文并茂，字体较大，较适合中老年人看。
- 38、图文俱佳，实际操作起来很方便。
- 39、很清楚，实用
- 40、一直都很喜欢做菜，很喜欢这本书。
- 41、书中介绍的很详细，非常有用。
- 42、全部是彩图，印刷精美，不错。



## 《五脏营养调理食谱1688例》

- 43、先买了，还没看，希望能学到东西吧！
- 44、不知道会试几种？

# 《五脏营养调理食谱1688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)