

# 《营养功效分析版》

## 图书基本信息

书名：《营养功效分析版》

13位ISBN编号：9787538438215

10位ISBN编号：7538438211

出版时间：2008-5

出版社：吉林科技

作者：张国玺,洪昭光,于康

页数：240

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)

# 《营养功效分析版》

## 内容概要

《营养功效分析版:百姓家常菜》是一本家庭实用、健康养生兼备的菜谱图书，以食材为基础，内容分为肉类家常菜、蔬菜类家常菜、蛋与豆类家常菜、水产类家常菜、菌类家常菜、主食类家常菜六个部分。

# 《营养功效分析版》

## 作者简介

张国玺，现任中国中医科学院西苑医院老年医学研究所研究员，并担任中华医学会老年医学分会常务委员、中华医学会老年医学分会基础学组副组长、中国中西医结合学会养生学与康复医学专业委员会委员、中国药理学会抗衰老及老年痴呆药理委员会委员。

## 书籍目录

第一章 肉类家常菜 香拌肚丝 芥末双脆 炝拌腰条 三鲜拌牛腱 黄瓜拌猪心 雪菜牛肉汤 卤味千层耳 卤猪蹄 羊肉洋葱汤 川味卤水口条 炖羊肉条 海带炖牛肉块 卤蹄筋 沪香罗汉肚 玉米樱桃肉 茶树菇猪心汤 咖喱猪肉丸汤 糟吞猪肉汤 米露煮吞芋地瓜 首乌羊排汤 滑溜里脊 乳汁牛蛙 羊肉雪耳藕片汤 杭椒牛柳 红烧牛蹄筋 田七杜仲猪腰汤 清爆羊肚 红烧大排 红烧狮子头 辣子八宝腰丁 苦瓜猪肚汤 鹿筋木瓜汤 熘肉段 清烹里脊 南瓜肉丸汤 红杞煨猪手 红烧猪尾 水晶牛肉 红烧肚块 酱猪耳 腊味合蒸 咸鱼蒸肉饼 栗子蒸酥肉 芥兰排骨汤 栗子焖羊肉 酱牛腱子 酱猪肚 酱爆肚仁 竹筒蒸肉 桔梗金钱肚汤 美味酱排骨 扒三白 扒牛肉条 松茸扒牛排 荷香蒸排骨 煎串肉 口蘑烧羊腿 当归煨牛白奶 锅 肉片 菌吞寸骨 龙井蒸牛肉 果味蒸猪手 红焖肉块 风味蒸肉 熘腰花 熘肝尖 酱爆里脊丁 焦溜里脊条 荷兰豆肉片汤 紫菜瘦肉花生汤 牛肉窝蛋 羊杂蘑菇汤 豆豉蒸排骨 熘三样 炝青椒肉丝 番茄蒸鹿肉 烧蒸扣肉 清蒸羊肉 虫草双花焖鹿筋 五香酱驴肉 五香熏兔 熏鸡腿 煸炒三丝 乌克兰牛肉 归圆鸡肉汤 金钱里脊 莲藕炒肉片 蒜焖兔肉 冬菜肉丁 芥菜里脊肉片 海带丝炒肉 茭白肉片 爆羊肉片 沙司肉饼 丝瓜肉片 京酱羊肉丝 炒肚丝 肉片炒蒜薹 家常合川肉片 麻酱烧饼 天门葱花油饼 椒盐旋饼 玉米糊饼 桂圆枸杞粥 猪肝菠菜粥 韭黄肉丝焖饼 萝卜丝酥饼 青瓜烙 郁李仁紫菜粥 西米桂粥 玫瑰花粥 白果冬瓜粥 羊腩苦瓜粥 白术鸡内金粥 沙锅排骨粥 菠菜粥 胡椒粥 蟹柳豆腐粥 萝卜火腿粥 黑芝麻甜奶粥 仿真燕窝粥 栗子玉竹龙眼粥 杨梅瘦肉粥 猪腰薏米粥 奶香麦片粥 生姜海参粥 菊芽粥 香葱鸡粒粥 北芪大枣粥 马齿苋粥 藿香粥 竹叶粥 什锦烤麸粥索引 按常见病索引 糖尿病 心血管疾病 肝病 肾病 痛风 消化性溃疡 癌症 肥胖 骨质疏松 按所含营养素索引 高蛋白质 高纤维素 高矿物质 高维生素 按适宜人群索引 儿童 中年 老人 女性 按四季养生索引 春季 夏季 秋季 冬季 醋烹肉片 清炒肉片 麻辣肉片 葱爆羊肉 鱼香肉丝 宫保肉丁 鱼香牛肉丝 双椒爆腰花 莲花肉丝 板栗红枣烧羊肉 合川肉片 炒杂烩 肉丝拌粉皮 凉拌牛肉 苹果炒牛肉片 三阳开泰 拌肉丝菠菜 菜心猪耳 菠菜番茄拌肉丝 云腿香菇牛鞭 鲁式炒肉 清拌里脊丝 红扒猪舌 葱爆肉 冬瓜炖羊肉 肉丝拌芹菜 黄豆焖牛肉第二章 蔬菜类家常菜 韭菜炒毛豆 糖醋白菜 白灼芥蓝 素爆鸡丁 姜米炒青菜 红烧素排骨 黄瓜炒冬笋 蒜吞苋菜 家常冬笋 青椒土豆丝 茭白辣椒炒毛豆 雪梨素鱼片 焖蒜苗 玫瑰炒三酥 焖茭白 酱炒苦瓜 炒苦瓜丝 干煸青椒熘番茄 扒素四宝 盐煎扁豆 青椒炒茄丝 酱爆青椒 醋炒什锦 蚝油茭白 酸辣萝卜 素炒胡萝卜 熘胡萝卜丸子 四味素烩 芙蓉冬瓜 鸡油扁豆 菠菜炒粉丝 素炒三丁 干煸萝卜丝 干煸四季豆 茄汁素鱼片 什锦掐菜 肉片面筋炒白菜 金瓜百合 三丁茄子 橙汁茄排 云腿白菜 风味土豆泥 开洋炖菜心 油焖春笋 虾仁蛋韭黄 茄汁素虾仁 滑炒素虾仁 芦笋炒百合 水芹炒百叶 三鲜炒春笋 酱汁春笋 糖醋包菜 糖醋柿子椒 五色虾仁 番茄马蹄 生煨豆苗菜 蟹肉扒西兰花 香菇扒菜胆 西芹菠萝炒火腿 海参豆腐烧全茄 芦笋百合炒明虾 芥菜丝瓜瘦肉汤 珍珠蟹柳 如意金条 海味青蔬卷 金玉满堂 醋溜瓜片 虾酱茼蒿秆 腊肠炒双笋 芥蓝腰果炒香菇 榄菜四季豆 什锦京葱 蟹柳烧冬瓜 素炒丝瓜 双椒韭黄炒腰柳 清吞小炒 鲍汁金针菇 碧绿银杏 泡莴笋 青瓜腰果虾仁 松仁菜心 糖醋蒜薹 海米拌洋白菜 炝油菜 蘸汁芥蓝 麻辣南瓜 炝拌双花 泡胡萝卜 火腿白菜汤 荷兰豆拌蟹柳 芦笋菠菜汤 红绿双片 果蔬浓汤 素炒南瓜苗 杏仁拌三丁 虾干拌西芹 黄瓜玉米笋 葱油青笋 素炒莲藕 三鲜拌春笋 凉拌苦瓜 百合拌番茄 五味拌菜 柠檬拌白菜 小葱拌蕨菜 香干拌野菜 清烧丝瓜排 枸杞鲜藕 四季泡菜 红椒西芹 糟香番茄第三章 蛋、豆类家常菜 十香拌菜 家鸡香芋豆腐 五香熏蛋 熏干豆腐卷 烩豆腐丁 炒桂花豆腐 蘑菇炖豆腐 糖醋熘豆腐丸子 肉丝涨蛋 吞椿炒鸡蛋 豆板虾仁 韭香豆干腊肉 老烧蛋 水熘豆腐 熘虾段 香煎老豆腐 大良煎虾饼 葱烧豆腐 南煎豆腐 家常麻婆豆腐 绣球豆腐 四喜豆腐盒 双耳蒸蛋饼 豆腐烧芹菜 鸡蛋蒸肉丸 老汤卤豆腐丝 火腿煎蛋 浇汁豆腐海参 八宝蒸水蛋 榄菜虾仁蒸豆腐 蛋黄蒸豆腐 拌三皮丝 南乳烧腐竹 三色蛋卷片 玛瑙豆腐 肉丝芥菜豆腐 菠菜拌豆腐皮 白菜心拌干丝 香干拌芹菜叶 海带拌粉丝 肉末拌豆腐 拌红白绿 鸡蛋松 凉拌三丝 豆腐煲 油菜叶拌豆丝 海米拌豆腐 什锦粉丝 豆腐干拌芸豆角 花生米拌豆腐干 青椒拌豆片 肉丝拌腐皮 绿豆芽拌干丝 海米拌豆丝 海带炝腐竹第四章 水产类家常菜 刺身赤贝 海蜇萝卜丝 芥末蜇丝 珊瑚黄鱼 拌蜇皮 鱼米映红椒 吞扒鲟鱼段 五彩拌鲍丝 象眼鱼卷 白汁番茄鳕鱼 鸡腿鲈鱼 爆氽鱼块 清炒虾仁 凉拌海兔 双冬武昌鱼 奶汤鲫鱼 菱米鱼丁 西湖醋鱼 海鲜酿苦瓜 豆瓣花鲢 龙井鱼片 豆瓣青鱼

## 《营养功效分析版》

煲仔鱼丸 鲫鱼余豆腐 芹菜鱼丝 醋爆鱼丁 茄汁葡萄鱼 鲜虾丝瓜鱼汤 奇味银鱼排 柠檬鱼片  
三丝鲜贝 吞滑鲈鱼球 三丝鱼卷 鸡炒鱼片 五柳鱼 韭黄鱼丝 鳝丝炒韭黄 碧绿绣虾簪 粽叶  
梭鱼汤 西芹杏仁花枝片 木耳香葱爆河虾 双椒墨鱼仔 白灼蛭子肉 卤鲜鱿鱼 沙锅鲫鱼 五彩拌  
鲜鱿 三色拌鸟贝 枸杞拌螺片 凉拌鱼皮 翡翠拌蚬子 银丝三文鱼 海鲜拌菜 卤水青虾 烩酸辣  
鱼丝 泥鳅钻豆腐 刮炖鳊鱼 鱿鱼山药汤 双耳爆海螺 虾尾梅干菜鱼汤 爆鱿鱼卷 蟹肉瓜条 炒  
鳝鱼丝 炒乌鱼片 鱼肚鲜虾苦瓜汤 鱿鱼芦笋汤 软酥鲫鱼 草鱼怀珠 贡菜草菇棒鱼汤 清炒鱼丁  
冬菜蒸鳊鱼 蒸文蛤 红烧大虾 碎烧鱼 吞煎带鱼 蒜茸青口贝 香葱烧海参 干煎大虾 麒麟金鲳  
滑炒鱼片 拌墨斗鱼第五章 卤类家常菜 紫菜冬菇肉丝汤 冬菇冬笋肉丝汤 草菇海鲜汤 白蘑茄脯  
沙嗲榆耳烧鲜鱿 炒肉海带 草菇爆虾球 炆拌金针菇 卤味猴头蘑 果脯鹅蛋菌 炒双菇 双味香菇  
香菇栗子 烩鸡油菌 鸡肉烧花菇 珊瑚戏乌龙 姬松茸烧素圆 火龙西米蒸菌丸 素鸡翅烧元蘑 玉  
米虎掌烧鲍片 红酒开洋杏鲍菇 咖喱马蹄滑菇 鲍鱼菇烧素海参 冬瓜鸡纵菌 蓝宝豆烧猴头 浇汁  
蘑菇鱼 松茸烩鱼肚 草菇炒西红柿 胗菌酸辣汤 余海参鹅蛋菌 枸杞炖银耳 凤尾菇猪腰煲 鸡腿  
菇鹿肉煲 炒鲜蘑菇 金沙球盖菌 椒香红牛肝 白蘑田园汤 美味牛肝三文鱼 竹荪芦笋烧鲍片 双  
色茶树菇第六章 主食类家常菜 燕麦粥 薄荷绿豆粥 杏仁粥 山楂养麦粥 杜仲磁石粥 火腿青菜炒  
饭 南瓜百合蒸饭 木瓜火腿蒸饭 番茄牛肉烩饭 海鲜烩饭 荷香鸡粒饭 叉烧酱油炒饭 果脯地瓜  
饭 茄汁鱼柳饭 扬州炒饭 肉末雪菜炒饭 五彩玉米饭 番茄虾仁炒饭 香菇蛋炒饭 菠萝炒饭 麦  
片焖米饭 泡椒鸡丁炒饭 龙凤炒饭 山菜蘑菇炒饭 素四宝烩饭 家常石锅拌饭 口蘑菜心炒饭 赤  
豆米饭 紫菜包饭 海南鸡饭 鸡肉羹饭 三椒牛肉饭 手擀面 茄汁牛肉面 奶香大枣饭 肉丁蒸糯  
米饭 香椿蛋炒饭 阳春面 酸辣凉面 清汤牛肉面 野菜肉酱面 酸辣三丝面 雪菜肉丝面 洋葱羊  
肉面 三鲜汤面 什锦鸡蛋面 豆浆水饭 素条面 土豆苦力 肉末打卤面 鳝鱼丝面 肉丝汤面 全  
家福汤面 家常筋饼 古钱大饼 胡萝卜汁面 鲍鱼鸡丝汤面 家常饼 牡蛎煎饼 鲜肉茄饼 蛋花香  
茄面 荷叶饼 香菜肉粒夹饼 锅子饼 清蒸蔬菜饼 关东肉火勺 上海五仁酥饼 冬瓜饼 苹果比萨  
饼 葫芦头泡馍 甜咸酥麻饼 蒜辣煎饼 岐山锅盔 潮式黄金饼 煎饼合子 内蒙古饼 鸡蛋银鱼饼  
香煎鸡蛋饼 烫面油吞 猪肉油酥饼 四川紫微饼

### 章节摘录

第一章 肉类家常菜 香拌肚丝 健康大师营养功效分析 张国玺，猪肚味甘，性微温，可补脾健胃，治疗食欲不振、食少等症。洪昭光猪肚本身胆固醇很高，不宜多吃和常吃。 原料：熟猪肚1个，香菜少许。 调料：蒜泥少许，辣油1/2小匙，一品鲜酱油1小匙，香醋1/2小匙，葱油1小匙，味精1/2小匙，精盐少许。

## 《营养功效分析版》

### 编辑推荐

《营养功效分析版:百姓家常菜》不单单只是一本菜谱，它还融入了洪昭光的健康理念、中医的养生之道及营养的合理搭配方案等。

### 精彩短评

- 1、帮朋友买的，他喜欢做饭，特别要求买这一本
- 2、书已经收到，送货的速度还行。书的内容看起来还行，但是菜不全，自己还没时间按照上面的介绍去做
- 3、可以，尤其对老年人
- 4、还不错，挺实用的，值得看看
- 5、图片很漂亮，内容很详细
- 6、给妈妈买的,正在研究呢
- 7、挺好的,就是有点旧!
- 8、第二次买这本，不错，分类齐全，超值
- 9、这确实是一本能提高生活质量的好书，很实用，且图文并茂，价格也很便宜。
- 10、我是今天拿到的书，发现书中的校正很有问题。比如书中第189页关于番茄牛肉烩饭做法的介绍，原料和调料中都没有提及莼菜，但是我莫名其妙的发现做法介绍的第四点却是这样叙述的：莼菜开瓶后，沥去莼菜原汁……我就搞不懂了，这个番茄牛肉烩饭跟这个莼菜到底是什么时候扯上的关系？我赶紧上网查什么叫做莼菜，得到的答案是：莼菜为睡莲科植物药菜BraseniaschreberiGmel.的嫩茎叶，又名蓴菜、马蹄菜、湖菜等，多年生宿根水生草本植物。鲜美滑嫩，为珍贵蔬菜之一。它含有丰富的蛋白质、碳水化合物，脂肪、多种维生素和矿物质。主产于浙江、江苏两省……我马上明白过来原来这的确是该书校正和编审的问题。再有，再一翻，书中第151页关于鳝鱼炒韭黄做法的介绍，同样是原料和调料未提到鸡肉和莼菜，但是做法的第三点说鸡肉放入沸水中加料酒氽烫。第四点又是莼菜开瓶后，沥去莼菜原汁……我自感才疏学浅，查到了原来我不认识的氽字后，又莫名其妙的不知道到哪里去了。鸡肉和莼菜想必是编者的最爱吧？要不为什么一而再，再而三的出现这些与菜名风马牛不相干的东西呢？最后，再说下，编者的出发点和目的总是好的，提高国民健康生活的素质嘛，但是能不能在忙着出书赚钱的同时，不要犯这样低级的错误了。或许，我是乱写一通吧，因为书里面关于食物和烹饪的很多专业术语和名称我都不知道，也不懂，才疏学浅，让大家见笑了。
- 11、已看过，非常好，很多菜很实用，方便，容易做，还有营养，还分类详尽。四季养生，等等。更主要的不像很多书，食材不好买，这个很实用
- 12、很适合中年人，注重养生，营养首当其冲~
- 13、洪昭光，于康，都是很知名的营养专家，冲着名声买的，不知妈妈看了怎样。
- 14、本书是三位营养大家共同编著的，可以说中西结合。还可以根据不同人群，不同病况针对的选择菜品，而且做法很家常，我喜欢。
- 15、郑雅评“本书是三位营养大家共同编著的，可以说中西结合。还可以根据不同人群，不同病况针对的选择菜品，而且做法很家常，我喜欢。”我和郑雅看法一样。
- 16、里面的东西还是挺不错的，就是平时买不到材料去做。
- 17、质量很好，配有插图，不错



# 《营养功效分析版》

## 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)