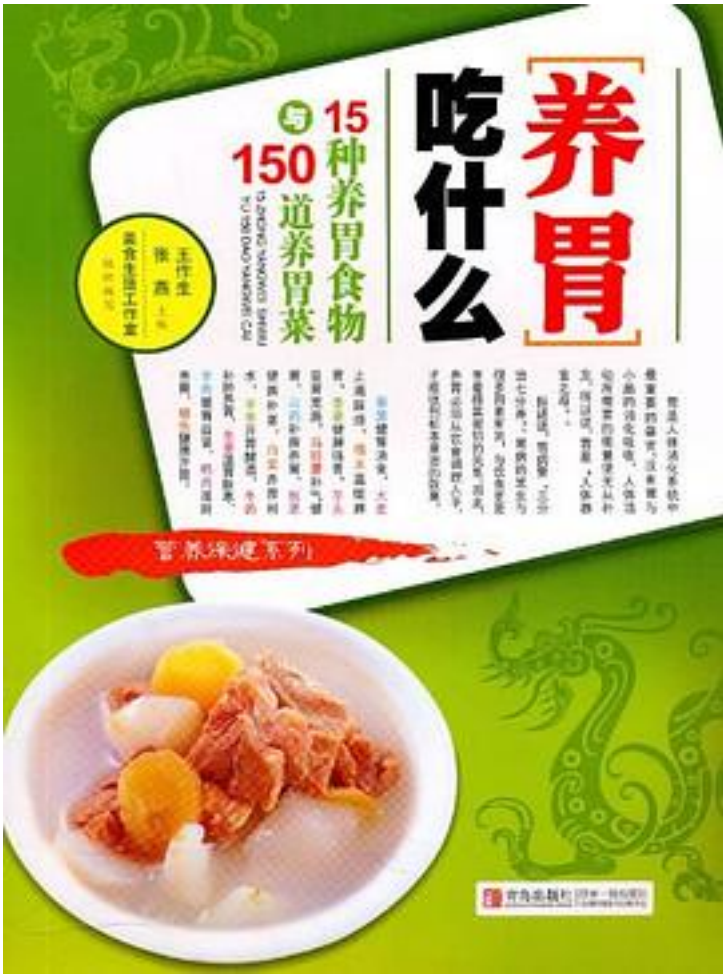


养胃吃什么-15种养胃食物与150道养胃菜



[养胃吃什么-15种养胃食物与150道养胃菜_下载链接1](#)

著者:王作生//张燕

出版者:青岛

出版时间:2010-12

装帧:

isbn:9787543644793

《养胃吃什么:15种养胃食物与150道养胃菜》详细讲解了日常生活中最常用的15种养胃食物及其营养成分、养生功效、烹调应用、搭配宜忌，及以这些食物为主料烹制的150

道家常幕肴。这些菜肴均介绍了详细的制作方法、食用方法及功效，让您既享受到美味，又增加了营养，书中还阐述了胃的生理结构和功能，以及养胃原则和饮食调理方法，帮助您全方位呵护您的胃健康。

作者介绍:

目录: 养胃与饮食养胃 胃的生理特征 胃的生理功能 中医对胃的认识
饮食调理与养胃 养胃食物与养胃菜 番茄 选购储存/烹调应用 营养成分/养生与功效
食用搭配宜忌/爱心提示 推荐菜品 番茄粳米粥/糖拌西红柿 西红柿炒肉片
番茄双花/番茄炒香菇 番茄黄豆炖牛肉 西红柿豆腐羹/西红柿烧豆腐 西红柿烘蛋 大麦
选购储存/烹调应用/营养成分 养生与功效/爱心提示 推荐菜品 三米粥
碗豆素鸡粥/大麦葡萄粥 红枣麦粥/大麦片汤面 大麦羊肉汤 大麦土豆汤/大麦凉茶
大麦生姜汁 糯米 选购储存/营养成分 烹调应用/养生与功效/爱心提示/食用搭配宜忌
推荐菜品 糯米红枣粥 糯米百合粥/糯米小麦粥 姜葱糯米粥 雪梨京糕粥/牛肚糯米粥
黑豆红枣粥/桂圆桑葚粥 糯米麦麸饮/糯米藕片 莲子糯米粥 番薯
选购储存/烹调应用/食用搭配宜忌/爱心提示 营养成分 推荐菜品 地瓜蒸饭
甘薯玉米楂粥/红薯粥 双瓜菜窝头 红薯鱼肉饼/红薯蛋奶 炒红薯乳瓜
蜜烧红薯/陈皮地瓜 苹果煮红薯/甘薯韭葱胡萝卜汁 马铃薯
选购储存/养生与功效/营养成分 烹调应用/食用搭配宜忌/爱心提示 推荐菜品
土豆粥/姜汁马铃薯 蒜香土豆泥/桂花土豆丁 鸡肉土豆泥/土豆胡萝卜汤
土豆烧排骨/土豆焖牛腩 薯片菠菜汤/土豆汁 芋头 选购储存/养生与功效/营养成分
烹调应用/食用搭配宜忌/爱心提示 推荐菜品 芋头饺/红豆沙酿香芋
香芋肉末/芋头烧排骨 芋儿鸡/芋头扣肉 山药 选购储存/烹调应用/营养成分
养生与功效/食用搭配宜忌/爱心提示 推荐菜品 山药桃仁粥 山药小米粥/山药靛粥
山药甘笋羊肉粥 山药玉米粥/山药粥 山药粟米糊 山药八宝饭 山药鸡蛋面 山药烧山楂糕
羊肉炖淮山药/羊奶山药 板栗 选购储存/烹调应用
营养成分/养生与功效/食用搭配宜忌/爱心提示 推荐菜品 桂花栗子粥
栗子药枣粥/黄焖栗子鸡 栗子白菜/板栗猪肉汤 白菜 选购储存/烹调应用
营养成分/食用搭配宜忌/爱心提示 推荐菜品 芥末白菜墩/泡菜鱼丝
海带拌白菜/果汁白菜心 珊瑚白菜/醋熘白菜 奶汁糙白菜/白菜炖豆腐 白菜猪肉炖粉条
白菜软炒虾/红颜汤 干贝蟹肉炖白菜 苹果 选购储存/烹调应用/营养成分
养生与功效/食用搭配宜忌/爱心提示 推荐菜品 苹果牛奶粥/苹果葡萄粥
苹果蛋饼/酸辣苹果丝 金丝苹果/西米苹果羹 杏仁苹果瘦肉汤/苹果泥
香瓜苹果汁/四蔬蜜饮 牛奶 选购储存/营养成分 养生与功效/爱心提示/食用搭配宜忌
推荐菜品 牛奶大枣粥/牛奶小米糊 鲜奶粥/羊肉奶白汤 虾仁炒鲜奶 五汁水/姜汁牛奶
牛奶蜂蜜饮/花生牛奶 皇家奶茶/蜜瓜奶茶 草莓奶茶/玫瑰奶茶 生姜 选购储存/营养成分
烹调应用/爱心提示/养生与功效/食用搭配宜忌 推荐菜品 生姜粥 姜汁糖/姜蜜膏
当归生姜炖羊肉 生姜炖牛肚/生姜藕汁 韭菜生姜牛奶羹 羊肉
选购储存/营养成分/养生与功效 烹调应用 食用搭配宜忌/爱心提示 推荐菜品
山药羊肉粥/羊肉粥 大蒜羊肉/葱爆羊肉 鱼羊鲜/羊肉玉米汤 草果羊肉汤/萝卜炖羊肉
干姜羊肉汤/羊肉柿子汤 羊肉虾羹 鸭肉 选购储存/营养成分
烹调应用/养生与功效/食用搭配宜忌/爱心提示 推荐菜品 鸭肉香菇粥/熘鸭片 荔枝鸭片
腰果鸭丁/马蹄玉米煲老鸭 白果蒸鸭 青鸭羹/啤酒焖鸭 沙参玉竹老鸭汤/姜母鸭
口蘑鸭块汤/红小豆鸭汤 鲫鱼 选购储存/烹调应用
营养成分/养生与功效/食用搭配宜忌/爱心提示 推荐菜品 鲫鱼生姜枣粥
鲫鱼粥/鲫鱼菜花羹 姜椒鲫鱼羹 生姜鲫鱼汤 鲫鱼豆蔻汤/鲫鱼菠菜羹 枸杞鲫鱼
豆芽鲫鱼汤/羊排炖鲫鱼 砂仁鲫鱼汤 清炖鲫鱼/鲫鱼豆腐汤 养胃健胃的6个爱心叮咛
对胃有不良刺激的因素 生活中如何养胃健胃 与胃病有关的小验方及食疗方
胃痛小验方及食疗方 慢性浅表性胃炎小验方及食疗方 胃肠功能紊乱小验方及食疗方
胃下垂小验方及食疗方 5种预防胃痛的姿势 慢性胃炎手部指压疗法 胃痛按摩疗法
• • • • • (收起)

[养胃吃什么-15种养胃食物与150道养胃菜_下载链接1](#)

标签

养胃

生活

q

评论

[养胃吃什么-15种养胃食物与150道养胃菜_下载链接1](#)

书评

食疗养胃最好了！胃不好一般都主张少吃药。胃药对肝肾的伤害还是比较大的。食疗养胃最好了！胃不好一般都主张少吃药。胃药对肝肾的伤害还是比较大的。食疗养胃最好了！胃不好一般都主张少吃药。胃药对肝肾的伤害还是比较大的。
【养胃茶】 <http://item.taobao.com/item.htm?id=...>

[养胃吃什么-15种养胃食物与150道养胃菜_下载链接1](#)