

<<养生家常药膳>>

图书基本信息

书名：<<养生家常药膳>>

13位ISBN编号：9787504844576

10位ISBN编号：7504844578

出版时间：2004-7

出版时间：农村读物出版社

作者：李艳芳

页数：107

字数：8000

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：<http://www.tushu007.com>

## <<养生家常药膳>>

### 内容概要

正在走红的药膳是否很难烹制呢?药材的取得是否不易呢?药膳是否跟美味并不相容呢?答案就在书中。本书精选了67款药膳佳肴,从主菜、主食、汤品到饮料,一应俱全家常药膳和美食的茎松结合,让药材的功效全部显现补肝肾、益气补血、益精明目、调经止痛.....

用料简单,烹饪方法细致,色、香、味俱全在满足味觉的同时,自然提升健康指数。

<<养生家常药膳>>

作者简介

李艳芳，药学专业硕士学位，毕业后赴美攻读药学博士学位，多年从事对中草药的研究与营养分析，熟悉中草药的各种药效和药理。

特别是家常类中药。

特地将自身经验汇集成书，著书的同时得到了多位华人中、西医师的帮助，将中草药功效和食物相结合，营养和美味集于一体，心

<<养生家常药膳>>

书籍目录

养心安神套餐 营养主菜： 莲子鲜贝 莲子鸡柳 活力主食： 桂圆莲子饭 健康汤品： 莲子猪肉汤  
元气点心： 水晶莲子 营养饮料： 莲子奶糊益气养血套餐 营养主菜： 金丝莲子 活力主食： 莲  
子八宝饭 健康汤品： 灵芝莲子瘦肉汤 元气点心： 红枣莲子羹 莲子藕粉 营养饮料： 人参莲子  
茶补脾固肺套餐 营养主菜： 莲子鸡丁 香菇莲子豆腐 活力主食： 山药莲子粥 健康汤品： 莲子  
肚片汤 元气点心： 荔枝莲子羹 桂花莲子羹 营养饮料： 莲子银耳茶定喘止咳套餐 营养主菜：  
白果鸡丁 拔丝白果 活力主食： 白果肉丝炒面 健康汤品： 白果炖乌骨鸡 元气点心： 椒盐白果  
营养饮料： 白果蜂蜜茶固精缩尿套餐 营养主菜： 白果炒虾仁 白果肚片 白果炖豆腐 活力主食：  
白果腐竹饭 健康汤品： 白果鸡汤 元气点心： 白果汤圆 营养饮料： 白果瓜子饮

<<养生家常药膳>>

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:<http://www.tushu007.com>