

<<养生食谱.肉类篇>>

图书基本信息

书名：<<养生食谱.肉类篇>>

13位ISBN编号：9787506270236

10位ISBN编号：7506270234

出版时间：2004-9-1

出版时间：世界图书出版公司

作者：郭玉梅

页数：91

字数：60000

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>

## <<养生食谱.肉类篇>>

### 内容概要

摄取足够的蛋白质即可增强体力，提高身体抵抗力；而肉类就含有十分理想的优质蛋白质，只要适量摄取，对身体必然有益。

本书详细介绍一般人经常食用的鸡肉、猪肉、牛肉的营养成分、选购要领和食疗效果，并以图文并茂的方式介绍各种简易食谱，每道菜都是采用容易购得的材料，有的是利用各种常见中药材烹调营养美味的菜肴，有的是利用简单又随手可得的食材，并以简单的工序烹煮出一道道美味又兼具养身补身的药膳，即使是很少下厨的人，也可以轻松调理出一道道美食。

因此，希望各位读者能够根据本书，用简单的食材，轻轻松松为家人烹煮出营养又健康的美味佳肴。

<<养生食谱.肉类篇>>

书籍目录

猪肉 营养成分 选购要领 保存要领 食用疗效 烹饪方式猪肉食谱 肉燥 炸肉丸 白菜狮子头 桂香卤煮  
味噌蒸肉 红糟蒸肉 洋葱烧肉 黄豆芽肉汤 意大利肉酱 肉酱面 小比萨 焗肉酱面 蚂蚁上树 三色肉丁  
蜜汁肉 炸葱段肉卷 西洋菜猪胰汤 党参猪心汤 老姜猪肚汤 五味猪肚汤 芦荟排骨汤 莲子百合排骨汤  
杜仲猪腰汤 爆炒腰花 四神汤 红枣猪尾汤 党参蹄尖汤 茶香猪脚 蹄筋猪皮汤 卤大肠鸡肉 鸡肉种类  
营养成分 烹饪方式 选购要领 注意事项 保存要领 使用疗效鸡肉食谱 蒜香鸡肉 麻油鸡 银芽鸡丝 鸡  
肉什锦汤 腰果鸡丁 .....牛肉牛肉食谱

<<养生食谱.肉类篇>>

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>