

<<中老年补钙食疗菜谱>>

图书基本信息

书名：<<中老年补钙食疗菜谱>>

13位ISBN编号：9787508253565

10位ISBN编号：7508253566

出版时间：2009-1

出版时间：金盾出版社

作者：吴杰 主编

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>

<<中老年补钙食疗菜谱>>

内容概要

这是一本专门介绍中老年人如何补钙的菜谱书。

本书精选了具有补肾、益精、壮骨功效的营养美味菜肴660余款，以通俗易懂的语言对每款菜肴的用料配比、制作方法、成品特点、操作提示、营养功效等均作了具体的介绍。

本书内容丰富，科学实用，易学易做，非常适合广大中老年朋友阅读使用。

<<中老年补钙食疗菜谱>>

书籍目录

一、蔬菜类 香菇炒油菜 蚝香油菜心 蚝香金沙菜心 鲍汁豆泡炒油菜 翠油三鲜 蛤蜊扒油菜 鲜贝香菇扒油菜 翡翠蟹柳 干虾口蘑扒油菜 虾仁炒什锦 猪肚香菇烧菜心 油菜心炒羊肝 翠油炆腰片 翠油紫菜蛋花汤 小白菜牡蛎汤 小白菜羊脊骨汤 奶油松仁小白菜 虾皮炒小白菜 蚝油口蘑小白菜 小白菜炒鸡片 腐竹炒小白菜 小白菜炒鸡蛋 咸蛋黄炒小白菜 猪肝炒小白菜 小白菜口蘑汤 小白菜青鱼丸汤 虾仁炒白菜 糖醋白菜拌蜇丝 虾皮炖白菜 火腿烩白菜 白菜烧肚片 酱肉甘蓝丝 甘蓝炒番茄 三色甘蓝 海红炒甘蓝 双蔬螺肉 干虾烧甘蓝 胡桃炒甘蓝 熏醋芹菜甘蓝丝 糖醋什锦甘蓝丝 海米炒甘蓝 榛仁炒甘蓝
.....二、豆制品类三、食用菌类四、蛋品类五、畜肉类六、禽肉类七、水产品类

<<中老年补钙食疗菜谱>>

编辑推荐

《中老年补钙食疗菜谱》所选原料广博易取，制作简便易学，组方科学合理，突出了实用性、知识性和科学性。

通过合理的饮食调养，使中老年人能够以后天之精气不断增补先天肾气和肾精，增强各器官的功能，保持和促进身体健康，延缓衰老，健康长寿！

<<中老年补钙食疗菜谱>>

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>