

<<保健食谱>>

图书基本信息

书名：<<保健食谱>>

13位ISBN编号：9787508259918

10位ISBN编号：7508259912

出版时间：2009-12

出版时间：金盾

作者：吴杰

页数：360

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>

<<保健食谱>>

内容概要

这是一本专门介绍养生保健的食谱书。

本书从养生保健的角度出发，分别介绍了益气养血、强胃健脾、宣肺平喘、养肝益胆、调补肾阳、滋补阴虚、健脑安眠、美容瘦身、明目养发、降脂降压十个方面的食疗保健菜肴及主食450款，并以简洁的文字对每款菜肴及主食的用料配比、制作方法、操作提示、营养功效均做了具体讲解。

本书内容丰富，科学实用，非常适合广大家庭使用。

<<保健食谱>>

书籍目录

一、益气养血 灵芝红枣鸡 三味鸡 桂圆鸡 滋补乌鸡汤 奇香鸡翅 金针鸡丝 翡翠香菇鸡柳
阿胶蜜汁鸡片 山珍鸡汤 妙香鹅脯 家常炖鹅 吉香五味鹅 香辣鹅块 彩珠蒸乳鸽 豌豆鸽肉
丁 乌龙戏凤 竹荪鸽肉汤 酸辣鸽肉羹 双耳鸭血汤 桂圆鸽蛋汤 玉翠炒鸭蛋 药参炖鹌鹑
吉利堂滋补肉 竹荪肉卷 血糯肉丸 花生煲猪手 菇枣焖猪蹄 双菇烩猪血 红白豆腐羹 翡翠
猪肝 美味猪肝汤 罐炖牛肉 香菇焖蹄筋 红烧羊排 翡翠红杞羊肉丸 沙锅鹿肉 蒸鹿血 狗
肉炖芸豆 排骨炖兔 圆枣甲鱼 鲶鱼茄子 黄鳝烧鸡翅二、强胃健脾三、宣肺平喘四、养肝
益胆五、调补肾阳六、滋补阴虚七、健脑安眠八、美容瘦身九、明目养发十、降脂降压

<<保健食谱>>

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>