

<<健康美食葱姜蒜>>

图书基本信息

书名：<<健康美食葱姜蒜>>

13位ISBN编号：9787509108840

10位ISBN编号：7509108845

出版时间：2007-6

出版时间：人民军医出版社

作者：采薇

页数：107

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>

<<健康美食葱姜蒜>>

内容概要

葱、姜、蒜是我们日常饮食中最常见，也最廉价的调味品和作料，它们在菜肴中不仅能增香提味、去腥化腻，起到增进食欲的作用，而且自身还有着许多我们意想不到的保健功能，如振作精神、发汗祛寒、杀菌消炎、降低血脂、保护心血管、防癌、抗衰等。

除此以外，葱、姜、蒜中还含有丰富的维生素和微量元素，能补充人体所需的各种营养，不愧“保健圣品”的美誉。

你真的了解这些最熟悉的朋友吗?读过本书，也许你会有更多的发现。

我国自古就有许多以葱、姜、蒜为主料的治病小偏方，制作方便、价格便宜，而且经过长期实践，证明其安全有效，你何不尝试一下?俗话说“食补胜药补”，针对自己的身体状况，吃对了食物、用对了保健方，长期坚持下去，你的健康就能得一百分!

<<健康美食葱姜蒜>>

书籍目录

葱 自古国人喜食葱 营养多多的葱 大葱和小葱 烹调中的“和事草” 常吃葱，人轻松 选购与贮藏的方法 食葱宜与忌 药用小秘方 三根汤 葱白泥 葱豉姜酒 葱白香菜汤 豆豉豆腐葱白汤 葱白茴香酒 葱姜酒 生梨葱糖汤 生活巧用葱 巧去饭糊味 巧伴肉食 巧煮水饺 巧防油溅 巧擦玻璃 巧洁金属餐具 巧除刀锈 巧驱蝇虫 美味食谱 小葱拌豆腐 葱油鲜蘑 葱炒黄豆芽 香葱肉皮 葱烧排骨 京酱肉丝 葱爆鸡心 葱油鸡丝 葱爆羊肉 葱香牛里脊 葱炒鱿鱼 葱熘鱼片 葱白粥 香葱炒饭 鸡丝 葱花面 葱油饼 大葱卷蛋饼姜蒜

<<健康美食葱姜蒜>>

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>