

<<九种体质养生美食>>

图书基本信息

书名：<<九种体质养生美食>>

13位ISBN编号：9787513201834

10位ISBN编号：7513201838

出版时间：2011-1

出版时间：中国中医药

作者：唐兴官

页数：167

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>

<<九种体质养生美食>>

内容概要

人有九种体质，您是哪一种？

对照唐兴官编著《九种体质养生美食》中的“九种体质分类与判定自测表”一测便知。

《九种体质养生美食》告诉您如何根据体质进行饮食养生，如何通过食物来改善体质。

书中采用肉食、海鲜、豆类、蔬菜、水果等不同的原料，运用卤、烧、炒、炖、汤、粥、饮料、蒸、拌、烩、溜、滑等多种烹调方法，教给您400余道养生美食的制作方法。

还等什么，快动手来做一做吧。

<<九种体质养生美食>>

作者简介

唐兴官，男，汉族，重庆市大足县人。

中国药膳创始人彭铭泉教授贴身弟子，中国彭氏药膳研究中心药膳讲师。

药膳师，食品雕刻师，美食作家，已出版《素食滋味》、《美食亲手做》等著作5种。

<<九种体质养生美食>>

书籍目录

走进九种体质九种体质分类与判定自测表第一章阳虚体质西红柿拌牛肉丁土豆丝炸虾浓香牛筋香葱炒羊肉芽菜炒海参巴戟天卤羊排凉拌驴肉牛鞭鸡肉汤青椒海参美极鲜牛肉韭菜炒虾仁龙眼炒雪里红大蒜炒刀豆玫瑰花炒韭菜韭菜炒海参片胡桃牛肉丁松仁炒河虾砂仁爆猪肚腰果爆鸡丁清炒南瓜丁香烧带鱼肉蔻烧驴肉白蔻烧羊肉草果烧大虾青笋烩虾仁火腿烩牛尾酱烧山药八角烧肥肠芋儿烧土鸡龙眼烧猪脚白术烧大肠桃仁爆羊腰土豆烧羊肉韭菜炒里脊南瓜白菜汤狗肉豆蔻汤羊肉生姜汤丁香牛肉汤龙眼鸡肉汤……第二章阴虚体质第三章气虚体质第四章痰湿体质第五章湿热体质第六章血瘀体质第七章特禀体质第八章气郁体质第九章平和体质

<<九种体质养生美食>>

章节摘录

版权页：插图：

<<九种体质养生美食>>

编辑推荐

《九种体质养生美食》：谨以此书献给热爱生活的人们

<<九种体质养生美食>>

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>