

<<润肠排毒菜点茶饮>>

图书基本信息

书名：<<润肠排毒菜点茶饮>>

13位ISBN编号：9787801945822

10位ISBN编号：7801945824

出版时间：2005-1

出版时间：人民军医出版社

作者：蔡鸣 编

页数：186

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>

<<润肠排毒菜点茶饮>>

内容概要

吃喝是影响健康的重要环节，也是反映生活质量的显著标志之一。

消费者如何根据不同的条件选择食物原料，如何科学地搭配它们，制作出精美可口的菜肴茶点，这正是本书简介的内容。

作者搜集、整理了63种具有辅助润肠排毒作用的食物，并将其搭配组合出530种菜羹茶点，包括茶饮、粥、汤羹、菜肴、主食面点以及菜汁、果酒等，融营养美味、防病健身于日常饮食之中。

每样菜点都按“原料与制作”、“用法与功效”等分别叙述，内容丰富，取材方便，制作简单。

本书针对环境污染、工业“三废”、农药残留等影响人们健康的现实问题，提倡“润肠排毒”，书中提供的食疗即可作为便秘的辅助性治疗，对健康人群也具有润肠排毒、防病养生的作用。

本书适于医院营养膳食调配人员和食堂、餐厅、饭店厨师以及食品加工企业技术人员阅读参考，也是家庭饮食的工具书。

<<润肠排毒菜点茶饮>>

书籍目录

一、润肠排毒茶饮方 阿胶葱白蜜饮 柏仁蜜茶 导气通道茶 二仙通幽茶 番泻叶茶 蜂蜜茶 橄榄茶 橄榄
生姜茶 红糖茶 核桃牛奶茶 黄豆皮茶 菊槐茶 决明苳蓉茶 决明子茶 苦瓜茶 六仁通便茶 罗汉果茶 麦
冬茶 木耳芝麻茶 三子通便茶 生大黄茶 生地萝卜茶 松萝茶 桃花茶 香蜜茶 粟米面茶 杏仁奶茶 芝麻
茶 芝麻核桃茶 麻仁茴香饮 槐花饮 黄芪蜜饮 木槿花蜜饮 人参黑芝麻饮 首乌蜂蜜饮 锁阳红糖饮 芝
麻杏仁饮 芝蜜黄芪饮二、润肠排毒粥疗方 柏子仁粥 冰糖甜杏仁粥 菠菜桑葚子芝麻粥 赤小豆粥 大
麻仁粥 大蒜粥 当归桃仁粥 当归粥 发菜蚝豉粥 桂花大枣粥 海参鸡肉粥 海蜇粥 核桃仁粥 黑芝麻粥
红薯粥 胡萝卜粥 黄瓜薄公英粥 黄酒核桃泥粥 黄芪苏麻粥 火麻仁粥 加味松子粥 加味仙人粥 豇豆麦
仁粥 茭白猪肉粥 菊花粥 决明子粥 苦瓜粥 莲藕粥 罗汉果粥 麻仁桑葚粥 马齿苋粥 木耳猪肉粥 牛蒡
子粥 牛奶滋补粥 槟榔郁李仁糯米粥 牵牛子粥 人乳粥 肉苳蓉狗肉粥 肉苳蓉羊肉粥 三仁当归粥 生地
黄粥 生姜粥 丝瓜粥 苏子粥 锁阳羊肉粥 太子参红薯粥 桃花粥 无花果粥三、润肠排毒汤羹方四
、润肠排毒菜肴方五、润肠排毒主食方六、润肠排毒饮料方七、润肠排毒果菜汁八、润肠排毒的食物

<<润肠排毒菜点茶饮>>

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>