

<<适时保健靓汤精选>>

图书基本信息

书名：<<适时保健靓汤精选>>

13位ISBN编号：9787806512159

10位ISBN编号：7806512152

出版时间：2003-1

出版时间：羊城晚报出版社

作者：梁佩仪

页数：361

字数：240

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>

## <<适时保健靓汤精选>>

### 内容概要

饮食与人体健康有莫大关系，而中国人一向注重饮食补疗之道。不过，有些人误以为秋冬才是进补的季节，其实，只要配以合适的食物及适当的烹调方法，一年四季都是健身进补的时候。但在进补前一定要认清自己的体质和需要，选择适当的食物，才能事半功倍。

《适时保健靓汤精选》以一些普通药材和食物，设计出400余款汤谱。书中详细叙述了每款汤水的用料、做法及对人体的好处，读者可因应所需，依法烹调，必能收到防治疾病、健体强身的效果。

<<适时保健靓汤精选>>

书籍目录

第一章 春季滋养汤水

春季滋养须知

- 一、水产类汤水二十九种
- 二、禽肉类汤水五十四种
- 三、果蔬类汤水二十一种

第二章 夏季清热汤水

夏暑清热须知

- 一、水产类汤水三十种
- 二、禽肉类汤水五十四种
- 三、果蔬类汤水十九种

第二章 秋季润燥汤水

秋季润燥须知

- 一、水产类汤水二十五种
- 二、禽肉类五十六种
- 三、果蔬类九种

第三章 冬季补益汤水

冬寒补益须知

- 一、水产类汤水三十一一种
- 二、禽肉类汤水五十七种
- 三、果蔬类汤水十五种

<<适时保健靓汤精选>>

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>