

<<适时养生菜>>

图书基本信息

书名：<<适时养生菜>>

13位ISBN编号：9787806513088

10位ISBN编号：7806513086

出版时间：2005-2

出版时间：羊城晚报出版社

作者：胡素芳

页数：95

字数：30000

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>

<<适时养生菜>>

内容概要

吃得好，更要吃得有营养。

饮食营养是保证健康的基本条件，科学地安排饮食营养，就可以使婴幼儿正常生长，青少年发育良好，老年人益寿延年，正常人身体健康，病人早日康复。

但是，很多人对各种菜的饮食保健功能，食用宜忌，适时养生，并不十分清楚。

彩版《适时养生菜》将现代营养学与中医养生结合起来，配上精美的图片与简明扼要的文字说明，帮助“食客”在享用美味饮食的同时，兼收适时养生之效。

<<适时养生菜>>

书籍目录

胡萝卜爆肉丁泡菜炒牛肉芹菜烧豆腐丁香焖鸭猪肉炒香菇冬菇焖猪尾黄花鱼炒萝卜三丝掐菜平菇藕栗子排骨西芹炒虾仁爆炒西瓜皮板栗红烧肉豌豆炒牛舌蚝油空心菜西瓜皮炒肉片杏仁蒸鸡党参烧鱼肚清蒸大闸蟹炒鹌鹑凉拌黄瓜鲜橙伴排骨蚕豆炒牛肉银耳蒸童鸡炸腐皮春卷蜂王浆烧鱼肚菠菜烧虾米香葱猪扒木耳拌瓜皮青豆炒虾仁金芽牛肚鲜润排骨苦瓜炒牛肉煎蛋角金针炒丝瓜海带猪排土豆焖排骨番茄土豆牛肉番茄猪扒枸杞炒双丝素三鲜冬菇元宝肉番茄炒牛肉南瓜炒猪肉胡萝卜炒鸡肉韭黄豆腐烩肉

<<适时养生菜>>

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>