

# 《大众食疗保健食谱 大众药膳500例》

## 图书基本信息

书名：《大众食疗保健食谱 大众药膳500例 下》

13位ISBN编号：9787501935970

10位ISBN编号：7501935971

出版时间：2001-1

出版社：轻工业出版社

作者：薛秀娟等编

页数：220

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《大众食疗保健食谱 大众药膳500例》

## 内容概要

本书共收集了近500例食药同用的菜谱，分上、下两篇。上篇包括：保健强身、益智健脑、美容靓颜、养眼亮睛的内容，下篇包括抗衰益寿、降压降脂、补肾壮阳、养血补血、益血调经、润肠通便、糖尿病防治、防癌抗癌的内容，每例菜谱除了制作方法外，还详细介绍了食物的营养和药物的保健功效，很有实用性。

# 《大众食疗保健食谱 大众药膳500馈》

## 书籍目录

五、抗衰益寿 1.兔肉健脾汤 2.人参乌骨鸡 3.群鸽戏蛋 4.益寿鸽蛋汤 5.茯苓银耳鸽蛋汤 6.银耳桃仁鸽蛋汤 7.红参蒸鲫鱼 8.黄芪炖鲈鱼 9.黄芪炖鲈鱼 10.鳝鱼强筋健骨汤 11.灵芝炖猪蹄 12.茯苓贝梨 13.人参鹿尾汤.....六、降压降脂七、补肾壮阳八、养血补血九、益血调经十、润肠通便十一、糖尿病防治十二、防癌抗癌

# 《大众食疗保健食谱 大众药膳500馈

## 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:[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)