

# 《家常保健菜典》

## 图书基本信息

书名：《家常保健菜典》

13位ISBN编号：9787543626522

10位ISBN编号：7543626527

出版时间：2005-12

出版社：青岛出版社

作者：美食生活工作室 编

页数：69

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)

# 《家常保健菜典》

## 内容概要

《美食生活·创意美食系列:营养保健菜》内容简介：对于现在的老百姓来说，“吃饭”早已不仅仅是为了果腹。你可以从这套书中学到很多美味菜品的制作方法，学会吃得健康。这套书有40个品种可供选择，您可以根据自己的需求加以选购。为所爱的人烹制最适合他（她）的菜肴，享受全家其乐融融、健康快乐的幸福生活。每本书我们都为您奉上贴心的小提示，分析营养功效，讲解烹调技巧，教您如何吃得更科学、更健康。

菜品图片都很精美，挑选的菜品制作起来也比较简单，很适合刚学下厨的年轻人。

# 《家常保健菜典》

## 书籍目录

第一部分 病因与症状 一、病因 二、症状 第二部分 常用中草药 一、理气药 青皮 橘皮 木香 香附 乌药 厚朴 白豆蔻 砂仁 川楝子 佛手 玫瑰花 绿萼梅 二、益脾药 山药 白术 人参 西洋参 党参 太子参 黄芪 大枣 甘草 三、养血药 阿胶 桂圆肉 何首乌 熟地 当归 桑椹子 白芍 四、消食药 山楂 神曲 麦芽 莱菔子 鸡内金 五、利水药 玉米须 车前子 薏苡仁 茯苓 六、活血药 七、温脾药 八、升阳药 九、泄火药 十、生津药 十一、除痞药 十二、止呕药 十三、固肠药 十四、润肠药 十五、驱虫药 十六、抗癌药 第三部分 常用原料 第四部分 常用药膳

# 《家常保健菜典》

章节摘录

插图：

# 《家常保健菜典》

## 编辑推荐

《美食生活·创意美食系列:营养保健菜》：爱心家肴中国烹饪大师 高炳义、知名营养专家 顾奎琴联合推荐168实用贴士烹调要点美味菜肴

# 《家常保健菜典》

## 精彩书评

1、看着也不像盗版啊

# 《家常保健菜典》

## 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)