

# 《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

出版社：羊城晚报出版社

作者：胡素芳

页数：95

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)

# 《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

## 精彩短评

1、简单实用的好书

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