

《益菌养生》

图书基本信息

书名：《益菌养生》

13位ISBN编号：9787504844477

10位ISBN编号：7504844470

出版时间：2004-7-1

出版社：农村读物出版社

作者：汐兮

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

《益菌养生》

内容概要

本书作者积累了丰富的厨师经验，并仔细研究了各类食用菌的药理疗效，根据不同的饮食需要，编写出这本独特的《益菌养生》，充分利用了食用菌的美味和营养，针对不同的病症提供不同的菇菌食疗选择，除了对各款菜肴的制作分别进行了详细介绍之外，还附有简单的疗效说明，让读者在选择时能吃得放心，吃得开心。书中设计成主菜、主食、汤品、点心四大单元，并根据食用菌自身特有的药用及营养价值，针对癌症、心血管疾病、脾胃、肝胆疾病、气管炎、哮喘和流感等疾病提供菇菌食疗方案。食谱中力求营养搭配的均衡，并且款式避免单一重复，既能使食用菌的自然美味充分展现，又巧妙地将一种菌做成不同的口味；让每道菜肴不仅色泽诱人、香气扑鼻、令人食欲大开，也让您在享受美味的同时，拥有健康的身体，不再受疾病的侵扰。

书籍目录

一 食材介绍

二 防癌

1 营养主菜

2 活力主菜

3 健康汤品

4 元气点心

三 保护心血管系统

1 营养主菜

2 活力主菜

3 健康汤品

4 元气点心

四 健胃补脾

1 营养主菜

2 活力主菜

3 健康汤品

4 元气点心

五 利胆保肝

1 营养主菜

2 活力主菜

3 健康汤品

4 元气点心

六 益气强身

1 营养主菜

2 活力主菜

3 健康汤品

4 元气点心

章节摘录

插图

《益菌养生》

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