

《家常养生食谱》

图书基本信息

书名：《家常养生食谱》

13位ISBN编号：9787534119101

10位ISBN编号：7534119103

出版时间：2002-07-01

出版社：浙江科学技术出版社

作者：林秋香

页数：83

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

《家常养生食谱》

内容概要

原出版社：新女性出版社:本书针对一般家庭，介绍了百合鸡柳、山药沙拉、红曲烧排骨、当归素卷、安神养心汤、萝卜烧子排等三十六道精美的保健养生食谱，并配有简单易懂的做法说明和养生建议。中医的饮食疗法是利用“药食同源”的原理，通过食物的药理作用来养生保健、治疗疾病。饮食疗法在我国源远流长。《神农本草经》就将红枣、莲子、蜂蜜、山药、龙眼肉、盐、葱白等列入药物，用来治病；《黄帝内经》也记载了用药膳治病；汉末著

《家常养生食谱》

书籍目录

推荐序

作者序

青春族食谱

上班族食谱

妇女食谱

银发族食谱

季节食谱

腐香肉卷

材料

药材

做法

烹调要点

《家常养生食谱》

精彩短评

1、基本是彩图的菜谱.大部分我都喜欢.

《家常养生食谱》

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