

《滋补药膳食谱》

图书基本信息

书名：《滋补药膳食谱》

13位ISBN编号：9787538013504

10位ISBN编号：7538013504

出版时间：2005-5

出版社：第1版 (2005年5月1日)

作者：秋实

页数：400

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

《滋补药膳食谱》

内容概要

俗语说：“药补不如食补”，确实，饮食疗法让人们远离了化学药物的副作用。本书有鉴于此，精选了上百道精美的滋补菜肴，按照菜肴的功效分类，将食谱分成滋补养颜类、活血养肤类、健齿护龈类、滋发养发类、止咳化痰类、益气补血类、滋阴扶阳类、减脂降压类、排毒利谢类、养元抗衰类，塑体健身类、强健脾胃口类、护肝利胆类、聪耳明目类等，使读者能针对自身情况，选择适当的菜肴进行食疗，既可享受美味，又可滋补营养。

《滋补药膳食谱》

书籍目录

一、滋补养颜类 枸札翡翠豆腐 枸札银芽鸡丝 玉兰猪皮片 枸纪炒瘦肉 薏米绿豆粥 白杨皮蜜丸 牡蛎蜜丸 莲子增白糕 石膏红绿粥 竹笋焖鲍鱼 马齿苋拌豆芽 黄焖鸽块 莴苣拌蜇皮 益母寄生鸡蛋汤 荷叶山楂汤 当归鸡汤 荷叶冬瓜汤 猪肝祛斑汤 丝瓜僵蚕汤 山楂煲排骨 云耳煲鱼尾 地黄蒸白鸭 茯苓龟汤 红苋肉片汤 桑葚丹参粥 百合薏米粥二、活血养肤类 茯苓贝梨猪皮大枣烩蹄筋 杏仁扣猪肘 鲜莲银耳汤 银耳橘羹 龙眼首乌羹 润肌美容糕 健身西瓜盅 原汗猪蹄 三七蒸鸡 黄精煮肘子 双参是条 柠檬汗煨鸡 清炖乌骨鸡 线枣酥肉.....三、健齿护龈类四、滋发养发类五、止咳化痰类六、益气补血类七、滋阴扶阳类八、减脂降压类九、排毒利谢类十、养元抗衰类十一、塑体健身类十二、强健脾胃类十三、护肝利胆类十四、清心安眠类十五、聪耳明目类附录一 食物营养成分附录二 食物胆固醇含量

《滋补药膳食谱》

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