

# 《学做食疗家常菜》

## 图书基本信息

书名：《学做食疗家常菜》

13位ISBN编号：9787538449631

10位ISBN编号：7538449639

出版时间：2010-10

出版社：吉林科技

作者：《学做家常菜》编委会 编

页数：192

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)

# 《学做食疗家常菜》

## 内容概要

《学做食疗家常菜》主要内容简介：忙碌的城市生活，导致我们几乎所有人都处于亚健康状态，每天我们可能都会被某种或者多种疾病所困扰。都说病从口入，不按时按顿吃饭，暴饮暴食，不注意营养搭配，每天我们都在消耗自己的身体。我们为何不把一日三餐吃好，与其每天吃药，不如把每顿饭搭配合理，吃出食疗的效果，吃得健康，调理好自己的身体，一举多得。

# 《学做食疗家常菜》

## 书籍目录

水果类菠萝菠萝腰果炒草菇菠萝拌二样菠萝炒饭菠萝拌鸭块拌菠萝土豆丁菠萝鸡蛋糖水菠萝蛋糕红枣二红粥甘麦大枣汤橘子橘子汤圆粥水果沙拉梨白梨红枣煲鸡翅槟榔炖雪梨参须雪梨乌鸡汤雪梨响螺百合汤番茄蜜汁雪梨汤杏仁梨糖粥水果蜜汁苹果甘草莲心水果饮甘蓝猪肉苹果汤苹果沙拉蛋果菜汁煮鲜果酱草莓黑米奶昔西瓜冰凉西瓜丁瓜皮粥多味瓜皮火红杂果露酱味瓜皮椒油西瓜皮海底椰西瓜盅香蕉香蕉拌桃片草莓酱香蕉排芦荟香蕉粥香蕉冰糖汤拔丝香蕉开胃果肉水饺莲子红莲鹌鹑蛋糖水红莲影双白莲子粥莲子大枣银耳粥龙眼莲子粥银花莲子粥龙眼清凉补汤红莲炖雪蛤淮山莲子炖鸡蔬菜类白菜白菜豆腐汤菜卷青豆汤白菜心拌干丝柠檬拌白菜猪肉白菜汤珊瑚白菜百合百合拌番茄百合粥百合冰糖蛋花汤炆西芹百合百合玉竹粥金玉南瓜露栗子百合生鱼汤菠菜拌肉丝菠菜凉拌菠菜菠菜炒粉丝菠菜粥芦笋菠菜汤菠菜板栗鸡汤上汤浸菠菜菜花泡菜凉拌面蔬菜牛肉汤炆拌双花奶油烧菜花炆菜花海带结冬瓜冬瓜鲜虾豌豆汤鸡肉炖冬瓜芙蓉冬瓜香橙冬瓜汤冬瓜排骨汤冬瓜莲米粥豆角鱼香豆角孜然牛肉蔬菜汤八宝菜猪肉酱焖豆角豆腐干拌芸豆角豆芽肉片汤黄瓜拌豆芽豆芽鱼尾汤豆芽炒海贝黄豆芽炒雪菜莲藕妍汤藕块枸杞鲜藕鲜藕粳米粥鹌鹑莲藕汤家常醋溜藕砂仁猪肚莲藕汤番茄琥珀番茄糊涂面番茄鱼丸汤蛋花番茄面番茄蘑菇凉面甘蓝卷心菜花蛤汤糖醋包菜芥末甘蓝丝京酱素卷肉丝辣甘蓝荷兰豆碧绿银杏地瓜荷兰豆汤香菇炒荷兰豆冬笋拌荷兰豆荷兰豆拌蟹柳荷兰百合北风菌荷兰豆肉片汤地瓜米露煮香芋地瓜地瓜子粥地瓜煎堆地瓜鸡腿地瓜南瓜汤地瓜姜汤黄瓜黄瓜拌梨丝拌三丝黄瓜钱豆板汤青瓜玉米笋茭白茭白炒肉丝椒盐茭白盒茭白肉片茭白炒猪肝椒辣太白鸡芥蓝芥蓝烧什菌盐水芥蓝虾油冬笋拌芥蓝葱油芥蓝芥蓝牛肉韭菜蛋卷韭菜盒子豆腐卷粉丝饼豆皮炒韭菜蛋丝拌韭菜核桃仁拌翠韭片瓜苦瓜猪肚汤苦瓜泡海蜇苦瓜炒肉片凉拌苦瓜苦瓜番茄汤胡萝卜素炒胡萝卜胡辣冬笋汤胡萝卜鹌鹑汤胡萝卜炒木耳泡胡萝卜门萝卜山药萝卜粥泡八仙菜干煸萝卜丝鸡肉萝卜煲黄花菜萝卜薏米汤南瓜南瓜百合粥煎南瓜清香小炒山楂小豆南瓜粥蜜制南瓜刀鱼煮南瓜茄子茄子煮花甲榄菜蟹菇蒸茄子茄子沙拉辣味茄丝肉段烧茄子青椒炒茄丝芹菜笋泡菜.....禽肉类畜肉类水产类豆制品类菌菇类

# 《学做食疗家常菜》

## 章节摘录

插图：

# 《学做食疗家常菜》

## 编辑推荐

《学做食疗家常菜》：品质好全彩色图片、铜版纸印刷、每页至少三道菜、字斟句酌、详细指导。实惠500道营养美味可口家常菜、详解85种常见食材营养功效及选购技巧。好做步步详解，厨房里的每一个动作，原料，调料。火候……好看500幅精美菜式图片，一道菜、一张图，100幅优质食材示意图，每种食材一张图。好吃介绍常用蔬菜、水果、畜肉等7大类，85种超市和菜市场常见食材，500道天天爱吃的食疗菜肴辅助治病每道菜都具有的食疗功效，全书菜肴对于辅助治疗机预防50中常见病、调理身体，有不同程度的效果。

## 《学做食疗家常菜》

### 精彩短评

- 1、买到书后，真的是正版，感觉非常好！下次还来购买。
- 2、不错的，书全部是彩页，有原料分类和作用分类两种，简单实用，价格合理~
- 3、正版啦 很划算的 反正买书肯定就在当当了
- 4、给麻麻买的，先顺手一看，食材介绍的还行，做法就很简略了！
- 5、质量很好哦！纸质非常好！买了两本书都很满意
- 6、想学烹饪的美国菜和日本的便当。
- 7、感觉像旧书，发货有点慢，不过内容还行，可以接受。

# 《学做食疗家常菜》

## 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)