

<<蔬食四季补>>

图书基本信息

书名：<<蔬食四季补>>

13位ISBN编号：9787030121035

10位ISBN编号：7030121031

出版时间：2003-10-1

出版时间：科学人文出版分社

作者：李梅仙,Toku Chao

页数：108

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：<http://www.tushu007.com>

## <<蔬食四季补>>

### 内容概要

在快乐节奏的工作生活中，您身体容易燥热，特别是火气大的炎炎夏日，您不需忍受不习惯的药草味，《蔬食四季补》不使用任何药材，完全教您如何利用自然、获取各种蔬食，搭配肉类海鲜，将食材本身即具备的食疗效果完全发挥。

茄子、蒲瓜、丝瓜、笋、菜豆、苦瓜等50余道降火祛热佳肴，让紧张燥热的身体也能清凉、健康、无负担。

<<蔬食四季补>>

书籍目录

酱烧紫茄蒲瓜排骨汤桂竹烧福菜牛肉末炒酸豆蒲瓜水饺鱼香金钱饼宁式红焖苦瓜丝瓜面线麻辣豇豆XO酱茄子海鲜煲乳酪海鲜笋田鸡烧蒲红焖桂竹茭白笋蛋饼焗烤番茄健身苦瓜虾仁蒲瓜饼笋干卤猪蹄客家茄子椒茸茄泥紫茄六宝培根炒蒲瓜梅干菜扣苦瓜柳松菇烩扁蒲蒲瓜烧肉笋丝雪菜汤面苦瓜炒咸蛋茯苓炸丝瓜蟹肉茄子煲辣味蒲瓜干清心两吃酥炸茄饼豉烧茄桂花芝麻笋干煨四季豆蒲瓜干炒虾皮皇帝蒲瓜羹麻辣桂竹红烧柴把咸鱼鸡粒烧茄干豆排骨汤XO酱爆双脆双瓜炖鸡蒜末鸡丝炒丑豆香烤茄子茭白烧肉骨头油焖紫茄蒲瓜豆签羹凉拌茄子炸天妇罗茄子保存、处理蒲瓜保存、处理四季豆保存、处理丝瓜保存、处理及去皮苦瓜保存、处理绿竹笋保存、煮、去壳

## <<蔬食四季补>>

### 编辑推荐

你知道茄子可以止血消肿、预防血管破裂？  
蒲瓜能够强健骨骼和牙齿，还有防癌的功效？  
丝瓜可以凉血、解热毒、活血脉？  
茭白笋富含维生素A、C，对促进新陈代谢及人体组织再生有很好的帮助.....

<<蔬食四季补>>

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:<http://www.tushu007.com>