

<<养生食补 英汉>>

图书基本信息

书名：<<养生食补 英汉>>

13位ISBN编号：9787119030838

10位ISBN编号：7119030833

出版时间：2002-1

出版时间：外文出版社

作者：黄怀玲

页数：181

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>

## 内容概要

21世纪的现代人，身心皆处于日新月异的科技时代的巨变中。

压力、紧张、甚至慢性疾病几乎威胁着每一个人。

因此，“食补”、“食疗”、“药膳”等养生保健的意识逐渐受到人们的重视。

唐朝医圣孙思邈曾提出：“食能排邪安脏腑，悦神爽志以资血气”。

指出摄取自然食物，利用药膳调理，可以达到强健筋骨、保持身心健康之效。

然而，如何在忙碌之余，烹调出营养、美味并兼在滋补作用的佳肴，是现代人的一大课题，鉴于此，本书遵循传统的烹调艺术，开发出简单易做的药膳食谱，将日常的蔬菜、水果、鱼肉与各种常见的药材一同烹调，配制出补元气、强身抗衰老的药膳美食。

本书以“吃出健康，吃出美丽”为宗旨，提供一系列美味可口的养生食谱，所谓“食籍药力，药助食威”，两者相辅相成，无论是对中、青年的强身健体、老年人的延年益寿、儿童的成长益智、女性的补血美容、男性的强精补肾等都具有实质功效。

<<养生食补 英汉>>

书籍目录

十全大补乌骨鸡鲍鱼萝卜肉片汤小米糕 杏仁豆腐黄豆芽鲤鱼汤 哈蜊萝卜丝汤八珍鸡汤 针锦炒饭 什锦炒面沙参玉竹炖猪心杜仲炖猪尾 杜仲腰花汤咖喱炒饭 雪菜年糕人参乌骨鸡羊肉炉宫保鲜鱿年莠莲藉排骨汤 山药炖排骨冬虫夏草炖鸡汤八宝辣酱面麻油腰花桑枝炖母鸡 陈皮萝卜瘦身汤粉蒸鲜菇 杜花糖藉黄豆炖猪蹄淮杞羊肉汤炒什锦金银花丝瓜汤 冬瓜薏仁炖排骨参须红枣鸡苋菜豆腐羹 酸辣汤章鱼炖猪蹄清炖羊肉当归鸭芥菜姜片鸭 参须炖猪心药炖排骨竹笋鲜菇汤大蒜田鸡发菜三丝汤 南杏排骨汤三丝汤 火腿核糖浓汤当归鳢鱼猪肚炖莲子熏鹅 锁阳山药炖鸡汤 四神汤当归鸭茄汁豆泡胡萝卜猪尾汤粉光参炖猪心莲子百合瘦肉汤.....

章节摘录

插图：



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>