

<<百鲜羹汤>>

图书基本信息

书名：<<百鲜羹汤>>

13位ISBN编号：9787500655510

10位ISBN编号：7500655517

出版时间：2004-1-1

出版时间：中国青年出版社，中国轻工业出版社

作者：郭月英

页数：37

字数：109000

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>

<<百鲜羹汤>>

内容概要

养生与药材不可分家，但事实不尽然，在一般的食材里葱、姜、蒜、洋葱、大蒜、红糟、黑豆、米...等，皆在《本草纲目》里有记载，只是已为大众所使用，如近年来当归、黄芪、枸杞、红枣、山药、薏仁.....等也较普及化于家庭，只要是食物皆有其营养及其功效，重要的是如何搭配、如何食用、如何取材对自己健康有助益的食物，即对自己身体的认知，而使我们的三餐饮食，更趋于健康与自然，这样即可达到保健与养生的功效。

<<百鲜羹汤>>

作者简介

郭月英，1954年生，台北市人。

目前任：李家雄中医诊所食疗养生顾问。

郭老师养生料理负责人。

各大杂志，报章的养生食疗作家。

东森食全食美的健康养生单元老师。

著有：《e世代纤体瘦身》、《优生怀孕食谱》、《健康优质坐月子食谱》、《优生儿食谱》、《养生小吃》、《养

<<百鲜羹汤>>

书籍目录

花瓜炖鸡花豆蔬菜汤洋葱汤南瓜米粉汤芋头糕煮汤番茄菠菜面海鲜米粉汤煮乌龙面馄饨面咸汤圆鲍鱼
面线什锦咸粥黄芪红枣鸡汤咖哩牛肉河粉大蒜鱼片汤枸杞肉丸汤姜母鸭红糟羊肉汤蚵仔韭菜汤黄豆芽
小鱼汤辣味泡菜豆腐汤金针煮面疙瘩魔芋五色汤香油乌鱼汤牛蒡胛骨汤鱼头味噌汤菱角排骨汤竹荪蛤
蜊排骨汤雪菜年糕汤虫草鸭汤萝卜干贝排骨汤十全大补鸡汤牛肉蔬菜汤大蒜田鸡汤

<<百鲜羹汤>>

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>