

<<家常养生健康素>>

图书基本信息

书名：<<家常养生健康素>>

13位ISBN编号：9787501178056

10位ISBN编号：7501178054

出版时间：2007-1

出版时间：新华出版社

作者：邱宝月

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>

## <<家常养生健康素>>

### 内容概要

作者集数十年浸润厨房之经验，并辅以数十种相关书籍佐证，研发开展出十数道轻松易作、营养价值丰富且色香味俱全之养生素食食谱，不但食材取得容易，制作过程亦不繁复，读者可于轻松的环境下自行制作出可口健康的养生佳肴，既吃得安心健康又充满成就感。

此书中的每道食谱，皆附有每道菜肴的营养价值表，读者们可随自己的喜好与所需之营养素自行选择适当之菜肴食用，除平时的养生饮食外，更显药补不如食补之价值。

健康，需要均衡的营养；美味，需要更多的创意：这是一本集健康、养生、美味兼具的料理好书，有两位美食界大厨的亲自示范，把素食的特色及美味完全表现出来，更有营养学教授，将每道料理的营养成分做详细的分析，让大家在享受美味的同时，更知道营养均衡的重要，达到养生、美味的双重境界。

## <<家常养生健康素>>

### 作者简介

邱宝钥，著名美食科理专家。

## <<家常养生健康素>>

### 书籍目录

吃出健康又安心的素食—曾文灿君子应要“近”庖厨—邱宝钥轻松看待每一件事情就是保健之道—卢重镇人体的营养素需要量正确的饮食与保健芝麻巧口凉拌珊瑚草山药芝麻紫卷苹果紫苏卷凉拌芥菜茹剪苜蓿芽手卷凉拌美人腿五彩蔬果丁冰凉苦瓜玉米综合蔬果棒香菜拌花生美奶双蔬西红柿珍盅龙跃九重天长虹财旺咖喱马铃薯山药珍珠丸子呛菜青炒猴头菇糖醋高丽菜丝瓜双味拼乡野素三丝素火腿炒鲜奶红油拌抄手碧绿烧三冬美味三色蛋香椿豆腐脑香菇素肉燥三色烤双菇金针花素肉丝麻油素腰花煎面线翡翠素九孔卤拌素肚丝咸蛋炒苦瓜咸蛋焖豆腐南瓜浓汤枣柏安眠粥川芎白芷药膳丁香药膳五彩时蔬羹天麻药膳养生汤杏仁银耳羹川贝炖梨拔丝牛蒡片蜜汁双宝如何使用本书

<<家常养生健康素>>

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>