

<<健康素食补>>

图书基本信息

书名：<<健康素食补>>

13位ISBN编号：9787501940264

10位ISBN编号：7501940266

出版时间：2003-9

出版时间：中国轻工业出版社

作者：郭月英 / 陈丽玲

页数：83

字数：76000

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>

## <<健康素食补>>

### 内容概要

本书分别教大家学做味美佳肴的饭菜，通过本书，你可以做出味道鲜美的饭菜，为您精心设计了40余款方便快捷、营养美味的健康食谱，图文并茂，简单易学，让紧张忙碌的现代人也能省时省力地做出拿手好菜，充分享受生活、美食带来的乐趣。

巧用电锅、电磁炉、烤箱烹制家常美味，演绎厨房简单生活，满足上班一族自煮乐趣。

<<健康素食补>>

书籍目录

吃素更健康素食的区分素食者如何补充六大营养素健康吃素饮食原则药材橱窗五色调理汤枸杞明目排毒汤香附解郁麦片玉米须利尿降压汤健康活性海菜汤明目降压酸辣汤五豆补益糙米粥酸菜笋片顺肝汤薏仁紫米养肾粥健胃什锦粥苋菜豆腐养肝汤清肠消脂素鳗汤清心利水冬瓜盅山楂牛蒡瘦身汤佛手菠萝健胃汤金针贡菜忘忧汤薄荷丸子醒神汤芡实祛湿健脾汤养心安神鲜菇汤五宝增智甜汤丝瓜银花消暑汤翠花清势解毒汤苦瓜明目护肤汤芦蔡清肝什锦汤莲花抗癌汤参竹百合润肺汤咖喱开胃益气汤杏仁南瓜止咳汤翠绿养颜浓汤双色益血面疙瘩双冬番茄强身汤甘麦枣藕抗压汤活血酒酿汤圆札菊萝卜强身汤山药枸杞精力汤参须素肠补虚汤四神补脑桂圆汤益肾健胃佛跳墙味噌强身什锦火锅杜仲腰花养肾汤肉桂芝麻营养甜奶红糟臭豆腐能量汤芥菜保健清肺汤抗老麻油面线八珍益气养血汤首乌抗老牛肉汤

<<健康素食补>>

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>