

<<养生锅>>

图书基本信息

书名：<<养生锅>>

13位ISBN编号：9787501940325

10位ISBN编号：7501940320

出版时间：2003-9-1

出版时间：中国轻工业出版社

作者：郭月英

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>

## <<养生锅>>

### 内容概要

首乌肝片--材料：何首乌12克，猪肝240克，酱油2大匙。

调味料：盐1小匙作法：1、猪肝洗净，拭干2、何首乌冲净，和猪肝一道盛入沙锅，加酱油、盐，倒入1碗水，以大火煮沸，改小火慢煮至收汁。

3、取出，切厚片，盛盘。

养生小典益血强精，强壮筋骨，乌黑发髻，减轻腰酸背痛，肢体麻木，养肝被肾，抗老化，保视力效果明显。

维护神经系统健康，降低胆固醇，抗皮肤炎症。

对象：人人皆宜，无特殊禁忌或限制。

季节：四季皆适合食用。

频率：约每周1 - 2次

<<养生锅>>

书籍目录

药材图析

一 爱身体，抵抗文明病

1 巴戟天海参煲

2 参茸猪心锅

3 参须素锅

4 茱萸核桃腰花煲

5 当归红枣蛋锅

6 金樱子蛋包锅

7 麻油鸡孵

8 黄芪杜蛎豆腐锅

9 山楂萝卜羊肉煲

10 药炖排骨

11 黄精煨羊排

12 大蒜鸡煲

.....

二 爱自己，快乐自信不忧郁

.....

三 爱美丽，驻颜有术

.....

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>