第一图书网, tushu007.com

<<吃的无忧无郁:现代人的健康饮食指南 >>

图书基本信息

书名：<<吃的无忧无郁:现代人的健康饮食指南 (精装)>>

13位ISBN编号：9787501940646

10位ISBN编号：7501940649

出版时间：2003-09-01

出版时间：中国轻工业出版社

作者：陈朝宗

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

银鱼厚蛋卷--材料：银鱼120克，葱末30克，蛋4个，奶油少许调味料：盐1／2大匙，胡椒粉少许。
药材：浮小麦5克，合欢皮5克，甘草3克。
作法：1、先将浮小麦、合欢皮、甘草加入1碗水，煮成30毫升去渣取汁、备用。
2、将药汁及银鱼、蛋、葱末与调味料一起搅拌均匀。
3、平底锅内放少许奶油煎成厚蛋卷即可。
医师叮咛：浮小麦性微寒，味甘，能养心气，而合欢皮性平，味甘，有解郁安神的功效，再与含有丰富钙质的银鱼合用，具有解郁的作用。

第一图书网, tushu007.com
<<吃的无忧无郁:现代人的健康饮食指南 >>

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