

<<便秘食谱>>

图书基本信息

书名：<<便秘食谱>>

13位ISBN编号：9787506269094

10位ISBN编号：7506269090

出版时间：2004-08-01

出版单位：世界图书出版公司

作者：何席英

页数：140

字数：25000

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>

## <<便秘食谱>>

### 内容概要

近几年来，虽然人们的生活水平在不断提高，但其保健意识滞后、社会竞争加剧等因素，大量人群进入亚健康状态，罹患诸如“富贵病”、“心脑血管疾病”、“肥胖病”的人也越来越多。

为此，由中国著名药膳专家彭铭泉教授主编了这套保健丛书，共计10本，分别是《糖尿病食谱》、《胃肠病食谱》、《胆石症食谱》、《冠心病食谱》、《肥胖症食谱》、《脂肪肝食谱》、《便秘食谱》、《肝脏病食谱》、《高血压食谱》、《高脂血症食谱》。

书中配方、功效、制作、食法及宜忌均由中国彭氏药膳研究所审定并符合药膳食疗的有关标准，具有科学性、实用性、普及性。

其操作方法简单、便捷，文字叙述通俗易懂。

既可作为百姓生活中食疗保健的参考书，又可作为烹调爱好者及患者、医务工作者的工具书。

这里要特别指出的是，凡属国家重点保护的动、植物不得随意取食。

同时由于各人体质不同，病情各异，请在医师指导下选用，如有不适，应立即停止食用。

<<便秘食谱>>

书籍目录

前言菜肴类 山药炒鸡片 党参炖鱿鱼 草果河车帝王蟹 香附苍术炖乳鸽 山药炖瑶柱 天麻蒸鱼头 砂仁煮羊肚 红杞烧生鱼 橘根煲羊肚 蒲公英猪肚 椒盐牛脊 内金炖猪肚 红杞烧鲫鱼 腰果桔梗熘鸡丁 黄芪烧鲈鱼 党参乌梅烧排骨 枣蔻扒圆蹄 艾叶煮鹌蛋 什锦神仙鸭 草果蒸羊排 红糖阿胶煮豆腐 茯苓蒸鸽蛋 厚朴苍术炖鸡胗 旋覆炖鱼头 草果烧鹌鹑 龙眼地黄蒸仔鸭 茴香炖三鲜 陈皮黄芪炖牛肚 归芪蒸仔鸭 大枣炖牛肚 人参桂花鱼 山楂驴肉干.....汤羹类主食类粥类饮品类

<<便秘食谱>>

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>