

<<中老年补钙食疗菜>>

图书基本信息

书名：<<中老年补钙食疗菜>>

13位ISBN编号：9787506732710

10位ISBN编号：7506732718

出版时间：2007-1

出版时间：中国医药科技

作者：吴杰

页数：60

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>

<<中老年补钙食疗菜>>

内容概要

为了让中老年人科学合理地从膳食中获得丰富的钙质，作者根据中老年人的生理特点和身体特质，依据各种食物的不同药理和疗效，搭配组合成60款精美菜肴。

并以简洁的文字与精美的彩图，对每款菜肴的营养成分、用料配比、制作方法、成品特点与操作提示均作了详细的介绍。

按书习作，您一定能烹制出集色、香、味，食养、食补、食疗于一身的美味佳肴，让您的亲人在享受美味的同时，拥有健康和快乐！

<<中老年补钙食疗菜>>

书籍目录

1. 羊肉炖甲鱼2. 酱汁大虾3. 煎烧青蟹4. 猪骨炖鳊鱼5. 蚝油烧鳗鱼6. 酱焖鳗鲡7. 豉油鲤鱼8. 黄焖鲤鱼9. 豆芽烧黄鱼10. 什锦炖黄鱼11. 嘎鱼炖豆腐12. 香酥鱼肉丸13. 黑芝麻鱼肉条14. 翡翠鱼片15. 鱿鱼扒芥蓝16. 双花炒双鲜17. 虾仁白菜18. 虾仁口蘑扒油菜19. 葱苗炒海螺20. 毛豆炒蚬尖21. 蒜香蚬肉木耳22. 葱菇炒虾仁23. 青翠牡蛎汤24. 如意紫菜汤25. 翠意蚌肉汤26. 海带扣烧鸡块27. 吉利堂兰花扣鸭28. 花菇炖鸡肘29. 莲子凤翅30. 香菇烧鸡翅.....

<<中老年补钙食疗菜>>

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>