

<<养颜营养配餐>>

图书基本信息

书名：<<养颜营养配餐>>

13位ISBN编号：9787533729158

10位ISBN编号：7533729153

出版时间：2004-4-1

出版时间：安徽科学技术出版社

作者：彭铭泉

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>

## <<养颜营养配餐>>

### 内容概要

美食良方丛书。

本书重点介绍了补气补血，令皮肤白嫩、富有弹性的药膳，如银耳燕窝、白茯苓炖银耳等；使头发乌黑的药膳，如首乌饮、黑芝麻丸等；使眼睛明亮的药膳，如枸杞炒莴苣、菊花茶等。由这些药膳配餐的营养方剂，既有古方，又有创新方；每个配方根据药食性味、功能、特点、营养成分，科学配伍；所用药物在中药店都可购到，所用肉类、蔬菜，在集贸市场易于取得，其保健要求、效果，可根据各家庭情况选用。

该书知识性与实用性并重，重点突出，深入浅出，通俗易懂，是一本推广营养配餐的科普读物。全书具有系统性、连贯性，内容丰富多彩。

希望本书成为您的朋友。

<<养颜营养配餐>>

书籍目录

- 1 枸杞炒莴苣
- 2 百合炒莴苣
- 3 枸杞莴苣炒肉丝
- 4 核桃仁炒腰花
- 5 首乌烧海参
- 6 玫瑰花烧豆腐
- 7 玫瑰花烧子鸭
- 8 灵芝烧鸭子
- 9 鹌蛋烧蹄筋
- 10 桑葚烧鱼翅
- 11 天冬烧鲤鱼
- 12 百合烧田螺
- 13 蚂蚁焗蟹
- 14 当归炸乳鸽
- 15 白茯苓炖银耳

.....

<<养颜营养配餐>>

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>