第一图书网, tushu007.com

<<肥胖调养菜谱>>

图书基本信息

书名：<<肥胖调养菜谱>>

13位ISBN编号：9787534560866

10位ISBN编号：7534560861

出版时间：张继华 江苏科学技术出版社

作者：张继华

页数：48

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

《肥胖调养菜谱》汇集了90道针对肥胖者调养的菜肴，除了列出详细做菜步骤以外，还介绍了肥胖的基础知识与调养原则。
书中所列食谱步骤，科学营养，好学易做；每个菜谱、粥肴、汤羹都有原料、功效，又有制作方法，内容翔实，照方制作，即可收到较好的疗效。
自古以来，食疗方法大多为医生所掌握，寻常百姓对各种疾病的食疗知识了解甚少，因此，尽快普及营养科学知识，及时指导群众建立健康、文明、科学的生活方式是当务之急，《肥胖调养菜谱》则是为这一目的编写。

第一图书网, tushu007.com

<<肥胖调养菜谱>>

书籍目录

一、肥胖的基础知识二、肥胖患者调养原则三、肥胖调养菜谱葱头爆羊肉火腿煮白菜白萝卜炒肉丝黄瓜氽肉片肉末蒸瓜脯陈皮兔丁黄豆烧猪肉辣爆兔丁西兰花炒肉片酱香茄子肉丝炒豆芽韭菜黄喉肉丝拌黄瓜青菜丸子黄豆炖排骨猪蹄淡菜煨萝卜萝卜丝炒牛肉丝荷叶粉蒸排骨竹笋烧鸡柳枸鸡烧萝卜鸡仁冬瓜汤鸡片烧冬瓜山药炒鸡胗鸡茸花菜虫草乌鸡雪片油菜荷叶鸭子萝卜煮乌鱼金针蚌肉枸杞烧鲫鱼萝卜炒鳝丝海米炒洋葱番茄拌海带黄瓜拌蜇丝芙蓉鳝鱼丝河虾烧墨鱼菠菜炖鱼脯天麻炖鱼头酸辣黄瓜苡仁冬瓜汤黄瓜拌绿豆芽一品萝卜丝金蒜焖苦瓜鸡油羊尾笋黄豆煮海带红枣木耳汤黄金满贯豆芽炒香干双菇凉瓜丝香菇酿豆腐木耳豆腐汤椰菜素卷醋拌木耳果珍冬瓜条木耳炒百叶草菇拌菠菜冬瓜炒胡萝卜竹荪莲子番茄豆腐绿豆冬瓜汤雪菜烧豆腐甜辣白菜干菜烤笋柠檬汁苹果素烧花菜蔬菜腐皮洋葱豆腐皮竹荪银耳红萝卜煮蘑菇核桃豆腐丸醋熘白菜苹果银耳白菜小炒皇金银豆腐牛奶西红柿双冬木耳汤酱爆薯丁西红柿炒西兰花冬瓜烧香菇山楂鱿鱼卷赤小豆炖鲤鱼冬瓜炖鹌鹑莲百龙眼什锦蔬菜沙拉什锦素炒莲藕炒豆芽蒜苗炒山药糖醋茭白

编辑推荐

《肥胖调养菜谱》由江苏科技出版社出版。

第一图书网, tushu007.com

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