

<<家庭养生汤>>

图书基本信息

书名：<<家庭养生汤>>

13位ISBN编号：9787538013498

10位ISBN编号：7538013490

出版时间：2005-5

出版时间：内蒙古科学技术出版社

作者：秋实

页数：400

字数：350000

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>

<<家庭养生汤>>

内容概要

现代人生活节奏快，工作压力大，很容易产生焦躁、忧虑的心理情绪，甚至出现神经衰弱。饮食结构的不合理往往会造成营养过剩或营养不良，而汤羹容易被人体吸收，恰恰能解决上述问题，而且汤品营养丰富，热量少，可滋润肌肤，是不错的减肥良品。难怪俗语云：“药补不如食补，食补不如汤补。”

<<家庭养生汤>>

书籍目录

一、蔬菜养生汤 荸荠茅根汤 黄花合欢大枣汤 白菜卷汤 菜花汤 奶汤白菜 开水白菜汤 香菜汤 冬苋菜清汤 淡菜芥菜汤 三丝莼菜汤 包心菜刀豆汤 冬瓜汤 火腿冬瓜汤 萝卜连锅汤 土豆汤 土豆萝卜汤 金钩豆芽汤 清笋汤 三鲜汤 草菇白菜奶汤 干贝薏米冬瓜煲 酸辣冬瓜汤 雪里蕻冬瓜汤 绿豆冬瓜汤 海米冬瓜汤 菠菜汤 白菜豆腐汤 奶油白菜汤 海米白菜汤 白菜叶汤 砂锅海米白菜汤 砂锅蟹粉白菜汤 玻璃白菜汤 砂锅白菜粉条汤 萝卜丝汤 萝卜丝鸡蛋汤 是米紫菜萝卜汤 海米萝卜汤 芹菜萝卜汤 甘蔗萝卜汤 萝卜香菇豆苗汤 天门冬萝卜汤 鲜奶萝卜汤 玻璃萝卜汤 奶油萝卜汤.....二、肉食养生汤三、禽蛋养生汤四、水产养生汤五、菌类养生汤六、豆腐养生汤七、瓜果养生汤八、补益健身汤九、养颜回春汤十、营养羹粥附录一 食物营养成分附录二 食物胆固醇含量

<<家庭养生汤>>

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>