

<<滋补药膳食谱>>

图书基本信息

书名：<<滋补药膳食谱>>

13位ISBN编号：9787538013504

10位ISBN编号：7538013504

出版时间：2005-5

出版时间：第1版(2005年5月1日)

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>

## <<滋补药膳食谱>>

### 内容概要

随着人们生活节奏的加快、高强度、高效率的生活现状，使众多忙于工作、精神压力大的人们越来越吃不消，因而前所未有地重视起自身保健来了。

化学药物的毒副作用，使人们“重返大自然”的心理越来越强烈，在这一背景下，药膳食疗这一独特的中华饮食文化宝库中的奇葩，越来越显示出她深厚的底蕴和夺目的光彩。

为此，我们精心编写了这本《滋补药膳食谱》，希望您能在获得美味可口佳肴的同时，滋补了身体，祛除了疾病，拥有健康、快乐的人生。

<<滋补药膳食谱>>

书籍目录

一、滋补养颜类 枸札翡翠豆腐 枸札银芽鸡丝 玉兰猪皮片 枸纪炒瘦肉 薏米绿豆粥 白杨皮蜜丸 牡蛎蜜丸 莲子增白糕 石膏红绿粥 竹笋焖鲍鱼 马齿苋拌豆芽 黄焖鸽块 莴苣拌蜇皮 益母寄生鸡蛋汤 荷叶山楂汤 当归鸡汤 荷叶冬瓜汤 猪肝祛斑汤 丝瓜僵蚕汤 山楂煲排骨 云耳煲鱼尾 地黄蒸白鸭 茯苓龟汤 红苋肉片汤 桑葚丹参粥 百合薏米粥二、活血养肤类 茯苓贝梨猪皮大枣烩蹄筋 杏仁扣猪肘 鲜莲银耳汤 银耳橘羹 龙眼首乌羹 润肌美容糕 健身西瓜盅 原汗猪蹄 三七蒸鸡 黄精煮肘子 双参是条 柠檬汗煨鸡 清炖乌骨鸡 线枣酥肉.....三、健齿护龈类四、滋发养发类五、止咳化痰类六、益气补血类七、滋阴扶阳类八、减脂降压类九、排毒利谢类十、养元抗衰类十一、塑体健身类十二、强健脾胃类十三、护肝利胆类十四、清心安眠类十五、聪耳明目类附录一 食物营养成分附录二 食物胆固醇含量

<<滋补药膳食谱>>

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>