

<<四季保健菜>>

图书基本信息

书名：<<四季保健菜>>

13位ISBN编号：9787538420340

10位ISBN编号：7538420347

出版时间：2003-1-1

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：柳秀乖

页数：111

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>

<<四季保健菜>>

内容概要

本书针对现代人的四时养生需要，特别提供适当的饮食保健观念，以增进修人对疾病的抵抗力，进而达到维护健康的责任。

书中依照材料属性与搭配，规划出春、夏、秋、冬四个单元，分别提供适当的保健食谱，告诉你摄食及烹调才恰当，希望读者从中了解各种食材的保健功效，再依据不同时食的养生原则，摄取自己身体所要的营养，轻松达到改善体质及促进身体健康的目的。

这是一本属于全家人的保健食谱，也是我个人从事营养研究这些年来，自觉满意的家庭保健菜单，在此要感谢所有参与本书制作的工作人员以及我亲爱的家人，因为他们的鼓励与支持，让我更加信心完成这本书，内容若有不周，欢迎各位来函指正。

祝各位全家健康、幸福快乐。

<<四季保健菜>>

书籍目录

作者序现代人的保健养生观春季篇 彩椒对月 柠檬香鱼 酱肉香豆 蒜泥苋菜 翠绿黄蛋 茄汁葱串 山楂银芽 和风色拉 翡翠松子羹 山药鸡茸羹 牛蒡海带汤 四神排骨汤夏季篇 菠萝牛柳 丝瓜干贝 葱爆茄香 紫苏梅蒸鱼 柏子仁双菇 晶肉莲子 醋溜苹果 枸杞豆腐 双脆苦瓜 百香溜木瓜 黄耆冬瓜汤 竹笋菇汤 石斛鸡汤秋季篇 山药烩香菇 芦笋干贝 南瓜扣肉 鱼丝山苏 毛豆鸡丁 栗子鸡块 金针笋菇 乌参烩花菜 菠萝鲑鱼排 芥蓝白果鸡肫 半天笋排骨汤 天麻黄耆鱼汤 精力汤冬季篇 三丝芹菜 三色海鲜 秋葵玉米笋 莲杞烩菠菜 竹笙烩草菇 萝卜烧排骨 卷心菜虾干 烧酒虾 山药益气汤 茄烧牛腩

<<四季保健菜>>

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>