

<<学做食疗家常菜>>

图书基本信息

书名：<<学做食疗家常菜>>

13位ISBN编号：9787538449631

10位ISBN编号：7538449639

出版时间：2010-10

出版时间：吉林科技

作者：《学做家常菜》编委会 编

页数：192

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>

## <<学做食疗家常菜>>

### 内容概要

《学做食疗家常菜》详解近百种常见食材的食疗功效，结合每种食材的功效，搭配出500道美味家常菜。对症食疗索引，根据病症选择吃什么，每种常见病对应多种食材，多重美味，自由搭配，自主选择，想吃什么就做什么。满足口舌之欲的同时，又辅助治疗身体所患疾病。按本书菜谱做菜既展现了自己的厨艺，又让全家收获了健康.何乐而不为呢？

<<学做食疗家常菜>>

书籍目录

水果类 菠萝 菠萝腰果炒草菇 菠萝拌二样 菠萝炒饭 菠萝拌鸭块 拌菠萝土豆丁  
 菠萝鸡蛋糖水 菠萝蛋糕 红枣 二红粥 甘麦大枣汤 橘子 橘子汤圆粥 水果沙拉  
 梨 白梨红枣煲鸡翅 槟榔炖雪梨 参须雪梨乌鸡汤 雪梨响螺百合汤 番茄蜜汁雪梨  
 汤 杏仁梨糖粥 苹果 蜜汁苹果 甘草莲心水果饮 甘蓝猪肉苹果汤 苹果沙拉 蛋  
 果菜汁 煮鲜果酱 草莓黑米奶昔 西瓜 冰凉西瓜丁 瓜皮粥 多味瓜皮 火红杂果  
 露 酱味瓜皮 椒油西瓜皮 海底椰西瓜盅 香蕉 香蕉拌桃片 草莓酱香蕉排 芦荟  
 香蕉粥 香蕉冰糖汤 拔丝香蕉 开胃果肉水饺 莲子 红莲鹌鹑蛋糖水 红莲影双白  
 莲子粥 莲子大枣银耳粥 龙眼莲子粥 银花莲子粥 龙眼清凉补汤 红莲炖雪蛤  
 淮山莲子炖鸡蔬菜类 白菜 白菜豆腐汤 菜卷青豆汤 白菜心拌干丝 柠檬拌白菜 猪  
 肉白菜汤 珊瑚白菜 百合 百合拌番茄 百合粥 百合冰糖蛋花汤 炆西芹百合 百  
 合玉竹粥 金玉南瓜露 栗子百合生鱼汤 菠菜 拌肉丝菠菜 凉拌菠菜 菠菜炒粉丝  
 菠菜粥 芦笋菠菜汤 菠菜板栗鸡汤 上汤浸菠菜 菜花 泡菜凉拌面 蔬菜牛肉汤  
 炆拌双花 奶油烧菜花 炆菜花海带结 冬瓜 冬瓜鲜虾豌豆汤 鸡肉炖冬瓜 芙蓉冬  
 瓜 香橙冬瓜汤 冬瓜排骨汤 冬瓜莲米粥 豆角 鱼香豆角 孜然牛肉蔬菜汤 八宝  
 菜 猪肉酱焖豆角 豆腐干拌芸豆角 豆芽 豆芽肉片汤 黄瓜拌豆芽 豆芽鱼尾汤  
 豆芽炒海贝 黄豆芽炒雪菜 莲藕 妍汤藕块 枸杞鲜藕 鲜藕粳米粥 鹌鹑莲藕汤  
 家常醋溜藕 砂仁猪肚莲藕汤 番茄 琥珀番茄 糊涂面 番茄鱼丸汤 蛋花番茄面  
 番茄蘑菇凉面 甘蓝 卷心菜花蛤汤 糖醋包菜 芥末甘蓝丝 京酱素卷肉丝 辣甘蓝  
 荷兰豆 碧绿银杏 地瓜荷兰豆汤 香菇炒荷兰豆 冬笋拌荷兰豆 荷兰豆拌蟹柳 荷  
 兰百合北风菌 荷兰豆肉片汤 .....禽肉类畜肉类水产类豆制品类菌菇类

<<学做食疗家常菜>>

章节摘录

插图：

## <<学做食疗家常菜>>

### 编辑推荐

《学做食疗家常菜》：品质好全彩色图片、铜版纸印刷、每页至少三道菜、字斟句酌、详细指导。实惠500道营养美味可口家常菜、详解85种常见食材营养功效及选购技巧。

好做步步详解，厨房里的每一个动作，原料，调料。

火候.....好看500幅精美菜式图片，一道菜、一张图，100幅优质食材示意图，每种食材一张图。

好吃介绍常用蔬菜、水果、畜肉等7大类，85种超市和菜市场常见食材，500道天天爱吃的食疗菜肴辅助治病每道菜都具有的食疗功效，全书菜肴对于辅助治疗机预防50中常见病、调理身体，有不同程度的效果。

<<学做食疗家常菜>>

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>