

<<健康美食馆>>

图书基本信息

书名：<<健康美食馆>>

13位ISBN编号：9787538451863

10位ISBN编号：7538451862

出版时间：2011-6

出版时间：吉林科学技术出版社 吉林出版集团,吉林科学技术出版社 (2011-06出版)

作者：夏金龙 编

页数：80

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>

## <<健康美食馆>>

### 内容概要

《健康美食馆·掌中宝口袋菜谱：男人的保健食谱》介绍了年轻男性健康菜、中年男性强体菜、老年男性益寿菜等实例做法，全书讲解详细，步步分解，简单容易学，人人都会做，而且科学搭配，口味多种多样，味道不一般，味道美味又营养，书中还给我们介绍了做饭的小窍门，可以边学边做，方便又实用。

## &lt;&lt;健康美食馆&gt;&gt;

## 书籍目录

Part 1 年轻男性健康菜 香辣白菜条 麻香牛肉干 赛狗肉 肉丁炒黄瓜 熏烤羊腿 油爆青虾 冬瓜海鲜锅 吉利生蚝 虾子焖海参 苦瓜炒肉丝 马莲肉 淡菜排骨汤 山药炒蚬仁 腰花拌芦笋 炆拌黄喉 肉末焖菠菜 葱拌八带 酱汁牛腿肉 青椒鳝鱼丝 卤水鹅掌翅 狗肉丁炒黄豆芽 熘肉段 吉列蒲棒鸡 爽珠蒸鳗鱼 盐水排骨 野山菌烧扇贝 菱角烧牛蛙 韭黄炒肚丝 牛腩蔬菜羹 鲜鱼莼菜汤 Part 2 中年男性强体菜 萝卜狗肉汤 手撕牛板筋 凉吃狗脖肉 羊肉鲫鱼汤 葱香大排 香辣河蟹芸豆 木耳韭黄炒虾丝 原蒸牛鞭 清炖牛肉 海鲜炒韭黄花仁卷心菜 竹网茶香蛙 家常扒五花 熏烤河鳗 梨片炒腰花 蚬子干烧肉 香辣莴笋翅 腐皮韭黄卷 红烧肚片 羊排炖活蟹 酱香蒸羊排 熘腰花 牛肉萝卜煮河虾 党参乳鸽汤 九转大肠 菊花鱼翅羹 稀卤鲍鱼 烧元蹄

Part 3 更年期男性滋补菜 火爆燎肉 酱爆核桃鸡丁 芋头烧鸡 香菇烧狗肉 麻香牛腱 肉丝烧金针 清蒸鸭舌 掌原盅鸡爪翅 排骨黄芽汤 腊肉炖河蚌 牛腩炖冻豆腐 虾肉烩豆腐 坛烧肥鸡 肉末烩鱿鱼 椒油拌腰片 山药猪蹄汤 豆腐煮牛肉 牛肉土豆汤 海带炖鹌鹑 清汆赤鳞鱼 五香牛尾煲 鸽蛋鲍片汤 山药焖牛肉 补身汤 西红柿炖牛腩 千贝烩豆腐 玛瑙鸡片汤 串烧牛肉丸 清炖排骨汤 Part 4 老年男性益寿菜 巧手长寿汤 南腿蒸乳鸽 神仙鸭子 冬瓜八宝汤 番茄双参炖牛尾 山珍炖飞龙 益寿香菇汤 华佗大补汤 八珍仙粥 火腿炖肘子 水蛋蒸海参 人参枸杞炖鳗鱼 胡萝卜烧牛肉 虫草炖老鸭 人参炖土鸡 杞子炖牛鞭 花旗参炖甲鱼 烩什锦鳝鱼 滋补狗肉汤 土人参鱼卷汤 雪耳炖鸭 鸡蒙竹荪汤 清酒炖鲍鱼 蟹肉草菇 大鹅焖土豆 清蒸甲鱼 鲜菌鱼丸汤

章节摘录

版权页： 插图：

编辑推荐

《男人的保健食谱》由吉林科学技术出版社出版。

#### 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>