

<<美味餐桌系列>>

图书基本信息

书名：<<美味餐桌系列>>

13位ISBN编号：9787548408383

10位ISBN编号：7548408382

出版时间：2012-2

出版时间：哈尔滨出版社

作者：陈绪荣

页数：143

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>

## <<美味餐桌系列>>

### 内容概要

当今社会正处在一个急切需要"食补"的时期!人们的生活节奏越来越快,工作压力越来越大,休息时间越来越少。

为了节省时间,我们吃外卖,营养摄取越来越不均衡;身体出现了各种不适,使我们的身体越来越糟糕。

特别是男性会面对更多的生活和工作压力,使得男性朋友非常需要健康的营养,而健康的营养需要从食物中获得,安全的食物出自自家的厨房,让我们学会用自己精心烹制的食物来呵护家人的健康吧。

为帮助男性朋友吃得更好、更健康,我们精心编撰了《幸福男性餐桌》一书。

本书收集了大量既美味又具有一定食疗功效和药用效果的菜品,非常适合男性朋友。

本书从强壮男性滋补佳肴、男人最爱的小菜、男人健康餐等几个方面,详细地介绍了强壮男性必吃的美味佳肴、让男性体力充沛的美味佳肴、让应酬族健康的美味佳肴等,是一本针对男性经常出现的身体问题和饮食问题而编撰的滋补菜谱。

因此,可以说《幸福男性餐桌》为男性朋友们提供了大量健康、营养、美味的滋补食谱。

<<美味餐桌系列>>

书籍目录

燕麦黑芝麻粥  
燕麦煎二米饭  
花米饭  
养生五米饭  
腊肉小米饭  
冰糖大麦粥  
红枣玉米面窝头  
飘香紫米粥  
银鱼麦仁粥  
芦笋炒肉丝  
芦笋烧干贝  
凉拌芦笋茄条  
麻香芦笋  
四宝芦笋  
芦笋海鲜  
芦笋炒肉  
芦笋熘肉片  
冬瓜芦笋鸽蛋汤  
黑木耳炒芹菜  
柴把芹菜  
椒油炆芹菜  
三丝芹菜  
海米烧芹菜  
花生仁拌芹菜  
芹菜炒鸡丝  
芹菜牛肉丝  
香干炒芹菜  
排骨芹菜粥  
凉拌橘子鸭  
橘子鱼卷  
葡萄柚炖鸡  
草莓色拉抖生菜  
什锦西瓜盅  
糖汁草莓  
.....  
萝卜干炒腊肉  
酸豆角炒肉末  
海带豆腐汤

<<美味餐桌系列>>

编辑推荐

《美味餐桌系列:幸福男性餐桌》编辑推荐：400款适宜男性食用的滋补菜肴，根据男性的生理特点及保健方式，烹饪营养的美食，全方位呵护健康，让您轻松成为幸福男人。

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>