

<<百道养生菜分步详解>>

图书基本信息

书名：<<百道养生菜分步详解>>

13位ISBN编号：9787802026957

10位ISBN编号：7802026954

出版时间：2008-10

出版时间：中国人口出版社

作者：盛夏

页数：216

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>

<<百道养生菜分步详解>>

内容概要

每一个步骤详尽细致，即使您不懂做菜，也可以一学就会。
以吃出健康为宗旨，注重菜肴原料与制作工艺，较为完整地保留了菜肴的营养成分。
从“有病治病，无病强身”的角度，关注日常饮食养生，充分体现了本草养生，药食同源的养生理念。
在日常饮食渗透各种营养学和医学的知识，特别能满足人们“厌于药，喜于食”的天性，且易于普及，取材广泛，可在家庭自制。

<<百道养生菜分步详解>>

书籍目录

Part 1 滋阴补阳香菇枣香蒸鸡山药炖兔肉萝卜炖羊肉金针菇煮海肠椰汁枸杞拌山药莴苣辣子鸡回锅茄子黑鱼丁肉末炒茄子清炒莴笋虾仁菠菜炒鸡蛋苦瓜炖排骨虾皮拌黄瓜韭菜虾仁炒鸡蛋糖醋圆白菜拌南瓜丝虾仁火腿烧冬瓜蘑菇板栗炒海螺芹菜青蒜炒笔管瘦肉冬瓜煲猪蹄Part 2 补血益气咖啡土豆牛小排绣球薯圆萝卜炖排骨拔丝山药椒香莴苣双椒豆干牛里脊豆豉辣椒炒牛肉菠菜炒猪肝肉牛溜豆腐酸菜煮鸭血凉拌苋菜芥末白菜丝南瓜浇汁肉末鸡肉茭白炒蜆皮奶香牡蛎鲜蘑烩油菜西红柿炖猪骨南瓜肉末烧菜心藕片炒什锦蒜泥苋菜Part 3 抗衰养颜Part 4 降糖降脂Part 5 延年益寿Part 6 附录

<<百道养生菜分步详解>>

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>