

<<食疗图解>>

图书基本信息

书名：<<食疗图解>>

13位ISBN编号：9787806133507

10位ISBN编号：780613350X

出版时间：2000-01

出版时间：上海远东出版社

作者：[日]前田正三

页数：158

字数：128000

译者：齐东明

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>

## <<食疗图解>>

### 内容概要

《食疗图解》是一本具有医疗功效的美食书，针对女性的种种常见病，介绍了90余款菜、饭、汤、粥的药理作用和烹调方法。

款款美食，各有功效，或为你护肤秀发、美容减肥，或助你祛病除痛，缓解障碍。

书内图文并茂，材料常见，简明清晰，极适合一般读者亲自下厨尝试。

既享受美食之乐，又可消病困之扰，真是一举两得，何乐而不为？

书末所附《药用食物小百科》则尽列本书各菜款的主要材料，亦图亦文，一目了然！

## &lt;&lt;食疗图解&gt;&gt;

## 书籍目录

“今日女性小百科”出版说明1 皮肤光泽、头发滑爽 颜面光泽永驻·菠菜沙律 防治皮肤粗糙——鸡翼蔬菜汤 防治皮肤粗糙——西班牙风味蛋卷 防治皮肤粗糙——蒸夹层津白 对去除色素痕迹、雀斑有效——奶油汁鸡肉 防治粉刺——椰菜沙律 防治粉刺——豆芽裙带菜汤 防治粉刺——胡萝卜煨鸡蛋 防治油性皮肤——豪华冷盘 对干燥皮肤有效——八宝菜 对防止日晒有效——胡萝卜沙律 对防止日晒有效——甜橙啫喱 保持皮肤洁白——柠檬味芦笋墨角 消除颜面浮肿——菜豆沙律 消除颜面浮肿——鱼子酱芦笋薯条 增加头发光泽——芝麻衣蔬菜 防治脱发——酸味裙带菜牛肉 防治断发、分叉——意大利式海带蘑菇面 消除头皮——素炒蔬菜 让指甲更加结实——鲜是毛豆煲 对手足干裂粗糙有效——花生酱拌菠菜番茄 对手足干裂粗糙有效——芝麻汁莲藕椰菜 【小常识】鉴别蔬菜的方法2 女性常见病食后见效 治疗贫血——猪肝炒蒜苗 治疗贫血——羊栖菜炒饭 治疗贫血——蒜蓉蛤蜊韭菜 防治惧冷症——煮芋头鸡肉丸子 防治惧冷症——鸡蛋汁煨干萝卜丝 防治惧冷症——炒小松菜粉丝 治疗经痛——西式生蚝蔬菜煲 治疗经痛——蒜味金枪鱼西洋菜沙律 适合月经不调——简单的猪肉菜豆料理 适合月经不调——牛蒡肉卷 消除月经前的焦躁感——奶油玉米法烤西兰花 消除月经前的焦躁感——牛奶粥 对骨质疏松症有效——法式牛油鲑鱼 对骨质疏松症有效——小松菜拌银鱼 治疗便秘——西兰花炒牛蒡 治疗便秘——中式炒面 治疗便秘——甘甜番薯 对头号晕有疗效——红烧金枪鱼 治疗手足浮肿——健康食品两味·红豆粥·裙带菜青葱配菜 治疗手足浮肿——炸南瓜红豆卷 【小常识】蔬菜保存小诀窍3 消除因紧张引起的压力 对治疗肩酸痛有效——蒸鳗鱼寿司 对治疗肩酸痛有效——小松菜涮肉沙律 对治疗肩酸痛有效·胡萝卜烧菜花 对治疗肩酸痛有效——蔬菜肉汤 治疗腰痛——波兰风味的韭菜料理 消除工作疲劳——蒜茸小松菜牛肉 消除工作疲劳——泡菜酱乌冬面 消除精神压力——萝卜干银鱼炒杏仁 对缓解精神压力有效——蛋虾盖浇小松菜 对缓解精神压力有效——银鱼油菜酱汤 对缓解精神压力有效——油炸樱虾牛蒡 防治“空调病”——咖喱土豆猪肉 防治“空调病”——猪肉末炒韭菜 对睡眠不足有效——清蒸生菜鲜虾 对睡眠不足有效——俄式菜汤 对睡眠不足有效——酸奶水果沙律 消除疲倦——虾仁炒青豆 消除眼睛疲劳——西洋磨与鸡蛋沙律 消除眼睛疲劳——胡萝卜啫喱 【小常识】速冻蔬菜4 精力充沛、食欲旺盛、预防感冒 防治感冒（感冒初期）——日式小菜三款·杂煮南瓜·白雪番茄·煎煮莲藕 防治感冒（感冒初期）——蔬菜丸子汤 防治感冒（发烧）——豆皮蛋酱汤 防治感冒（发烧）——蔬菜煲粥 防治感冒（咳嗽）——葱姜鲜汤 防治感冒（咽喉痛）——银鱼大葱乌冬面 防治感冒（鼻塞）——煮鸡肉蔬菜 防治热伤风——鲜姜炒饭 防治热伤风——灯笼椒肉丝 调节胃部不适（俗称烧心）——茼蒿与樱桃萝卜沙律 治疗胃痛——牛奶煮冷冻蔬菜 治疗腹痛（痢疾等）——胡萝卜热饼 防治成人病——沙丁鱼汤面 防治成人病——中式炖津白扇贝 防治成人病——家常蔬菜料理·麸块香菇家常茄子深川盖饭 预防口腔炎——鱼肉胡萝卜 防治花粉症——木须肉 【小常识】补充钙质有良方5 体内毒素大扫除 防止过食甜食·煮蔬菜涮猪肉 防止肥胖——蟹肉炒西兰花 防止肥胖——素椰菜卷 防治热伤风——功效奇妙的沙律 预防中暑——木樨蔬菜鳗鱼帽 防治口臭——土豆番茺羹汤 消减香烟毒害——蒸鲑鱼土豆 消减香烟毒害——酱炒茄子灯笼椒 消除酒醉——什锦萝卜汤 消除酒醉——小松菜扇贝冷盘——附录 药用食物小百科

<<食疗图解>>

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>