

<<四季营养滋味食谱>>

图书基本信息

书名：<<四季营养滋味食谱>>

13位ISBN编号：9787806197530

10位ISBN编号：7806197532

出版时间：1999-10

出版时间：广西科学技术出版社

作者：秦一洲（阿二） 编

页数：159

字数：60400

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>

<<四季营养滋味食谱>>

内容概要

本书是《家庭保健食谱》系列之《四季营养滋味食谱》。

内容有：番茄黄瓜煮猪腱、酿银耳、锅巴肉片、酥炸大虾、酱爆肚仁、油爆鱿鱼卷、青豆肉丝、酸辣鱿鱼、宫保肉丁等。

<<四季营养滋味食谱>>

书籍目录

番茄黄瓜煮猪腱 效益：补益五脏·滋肝养血·强身益精
酿银耳 效益：补脑强心·老人健身·血管病患
锅巴肉片 效益：平肝补血·开胃强骨·容易消化
酥炸大虾 效益：补肾补血·开胃消化·营养丰富
酱爆肚仁 效益：补虚养血·强健脾胃·家常佳肴
油爆鱿鱼卷 效益：益气生血·补益健身·醒胃消食
青豆肉丝 效益：补肾益畏·清热解毒·含蛋白质
酸辣鱿鱼 效益：补气补血·滋阴补肾·调经带下
宫保肉丁 效益：滋补身体·调中开胃·内脏出血
糖醋鱿鱼 效益：补益气血·和中润肠·营养丰富
杂锦肉丁 效益：滋养身体·生津益血·开胃助食
鸡汤煨海参 效益：补肝益肾·滋阴补备用·脂肪量低
鱼香肉丝 效益：补益身体·补肾养血·补益脾脏
猪腰花枝片 效益：含高蛋白·补心通脉·和血清胃
珠肉豌豆 效益：益气和平·利湿解毒·补肾养血
鲜蘑烧腐竹 效益：补脾益气·健身宁心·保护血管
葵花向阳 效益：滋阴补血·补气益胃·健脾消化
菇笋煮烤麸 效益：营养丰富·防治糖尿·健心血管
糖醋咕嚕肉 效益：高蛋白·除湿开胃·润肠通便
豆腐丸子 效益：含蛋白质·帮助消化·营养丰富

.....

<<四季营养滋味食谱>>

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>