

<<餐桌上的中藥套裝1>>

图书基本信息

书名：<<餐桌上的中藥套裝1>>

13位ISBN编号：9789621445360

10位ISBN编号：9621445361

出版时间：萬里機構 - 得利書局

页数：100

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>

<<餐桌上的中藥套裝1>>

內容概要

《餐桌上的中藥：補氣補血》搜羅當下保健功效顯著、味道佳，且餐桌上使用頻率較高的中藥，如枸杞、桂圓、黃芪等的相關內容，分別編撰成冊，給讀者提供最實用的保健功效常識，介紹鑒別真偽優劣的方法、應用和保存之道以及食用宜忌等，并分別重點介紹100多款家庭食用方法。

<<餐桌上的中藥套裝1>>

書籍目錄

享傳奇食材做健康達人 食材檔案 枸杞營養價值 保健功效 降血糖 降血脂 降血壓 護肝 消除疲勞 抗腫瘤 抗衰老 健腦 抑菌 對抗鉛 保護生殖系統 影響免疫系統 影響造血系統 對子宮的作用 食用問答 枸杞子有哪些食用方法？

枸杞子怎樣有效保健配伍？

如何選購枸杞子？

枸杞子有品種之分嗎？

西杞是如何分級的？

如何貯藏枸杞子？

枸杞子入饌需要注意什麼？

食用枸杞子有無禁忌？

如何控制枸杞子的用量？

餐桌營養菜式 茶飲 二子降脂茶 人參枸杞飲 五子補腎茶 五味枸杞桑葚飲 五味枸杞飲 生發黑豆湯 杜仲枸杞雞血藤飲 枸杞二花飲 枸杞洋參茶 枸杞首烏飲 枸杞首烏茯苓飲 枸杞桂圓飲 枸杞桑葚飲 枸杞黃連飲 枸杞黃精飲 枸杞銀花飲 枸杞蓮芯茶 杞菊沙苑子茶 杞菊飲 芝麻首烏杞菊飲 胡蘿卜枸杞茶 桑菊枸杞決明飲 葡萄干枸杞茶 蓮芯枸杞甘草茶 蓮芯杞菊苦丁茶 鮮枸杞汁 湯羹 二子雞湯 人參枸杞大補雞 三七淮山枸杞雞湯 枸杞淮山烏雞湯 杞參烏雞湯 黃芪枸杞雞湯 黃芪參蓮雞 銀杏栗子貝母鴨 枸杞莢肉鴨 淮山枸杞燉乳鴿 杞圓荔蓮乳鴿湯 黨參枸杞老鴿湯 黨參枸杞鴿…… 餐桌上的中藥：補氣補血·桂圓 餐桌上的中藥：補氣補血·黃芪

<<餐桌上的中藥套裝1>>

编辑推荐

保健功效的介紹、真偽優劣的鑒別、應用、保仔和食用宜忌、家常保健食譜。
9種保健功效，130余款家庭食療方。
香港年度月度暢銷書。

<<餐桌上的中藥套裝1>>

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>