

<<滋补养生保健书系>>

图书基本信息

书名：<<滋补养生保健书系>>

13位ISBN编号：9787204101252

10位ISBN编号：7204101251

出版时间：2009-10-1

出版时间：内蒙古人民出版社

作者：马文作 编著

页数：242

字数：4000000

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>

<<滋补养生保健书系>>

内容概要

滋补与养生，向来是中药最擅长的，不少人已经领悟到了它们的种种好处，开始习惯家藏几味常用的中药或中成药，也开始学着制作各式药膳，来为自己和家人进行保养。

这是一种非常健康的生活方式。

但是中药和人们日常食用的各种食物又有所不同，于是人们在打算滋补身体的同时，心中又会存有疑问：怎样选择中药才能吃得安心、不至于惹出健康麻烦呢？

本书将指导你认识家庭常用滋补养生中药的特点，通过翻阅古今大量药膳资料，系统地论述了药膳资料，食疗的方方面面，疗效可靠、简便易做，经济实惠的药膳，汇集成册，以便读者按书索方，以方做膳。

<<滋补养生保健书系>>

书籍目录

肉类

- 炸熘雏鸡
- 冬笋野鸡片
- 酱爆萝卜鸡丁
- 虾仁烘蛋清
- 葱烤鹌鹑
- 地龙凤爪
- 番茄汁焗鹌鹑
- 麻仁酥斑鸠
- 椒盐紫茄夹
- 荷包鲫鱼
- 醋椒鲫鱼
- 大蒜炖墨鱼
- 菊麻鱼
- 莴笋红椒肉
- 参归猪蹄筋
- 熘鱼片
- 盐水鸡
- 竹笋烧海参
- 白斩鸡
- 椒盐兔片
- 鸭肉煮海带
- 红枣焖野兔
- 清炖兔肉
- 芫爆兔条
- 黄焖牛肉
- 扒牛肉条
- 猪肉焖芹菜
- 天麻炖甲鱼
- 韭菜炒猪肝
- 鲜酿番茄
- 芦笋炒肉片
- 洋葱肉片
- 菊花肉片
- 参母焖鲫鱼
- 什锦炖鸡
- 红烧鸡块
- 菊花鸡
- 炖鸽肉
- 萝卜鹌鹑
- 炒三丁
- 肉片炒芦笋
- 肉丝炒茼蒿
- 山楂回锅肉
- 卤兔肉

<<滋补养生保健书系>>

葱爆牛肉

咖喱牛肉

.....

蔬菜水果类

粥类

汤类

蛋类

饮品类

其他

<<滋补养生保健书系>>

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>