

<<吃出免疫力>>

图书基本信息

书名：<<吃出免疫力>>

13位ISBN编号：9787501941735

10位ISBN编号：7501941734

出版时间：2004-1-1

出版时间：中国轻工业出版社

作者：姚嘉雄

页数：83

字数：76000

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>

<<吃出免疫力>>

内容概要

淮山紫米粥/增进活力，补气，提高工作效率适用体质：一般体质。

补性：温补免疫指数：3星。

材料：紫米：250克，淮山35克，冰糖100克。

作法：1 紫米洗净，放入容器中，加入2碗热水，移入蒸锅以大烧滚改中火蒸约40分钟，取出备用。
2 淮山洗净，放入适量沸水中煮约15分钟，加入紫米及冰糖，转小火熬煮约5分钟即可。

<<吃出免疫力>>

书籍目录

增强免疫力，从饮食着手保健药膳 冬虫夏草炖乌鸡 灵芝黑枣香菇排骨 花旗参烧狮子头 红枣百合炒豌豆苗 枸杞瑶柱鲜虾蒸豆腐 川芎蛋 川芎红枣烩鱼头 川味参须煮牛肉 当归枸杞鸡 当归凉拌鸡丝 百合枸杞炒鸡柳 百合炖乌鸡 甘草椒盐炒鲜虾 南姜豉椒炒鳝片 南姜尖椒炒羊肉 淮山鸡扎 竹荪烧豆腐 雪哈酿竹荪 牛蒡豆豉炒苦瓜 山楂糖醋咕嚕肉 山楂辣椒蟹 玉桂苹果炒鸡肝 白果综合时蔬滋补粥 花旗参猪肉丸粥 玉屏风粥 甘薯银耳粥 淮山紫米粥 莲子百合红豆粥 养生汤 金银花川贝炖排骨汤 参须老姜鸡雪蛤 玉桂羊肚菌蘑菇汤 罗汉果瘦肉汤 首乌芝麻糊益气茶 清咽双花饮 黄芪防感冒茶 润肺金菊茶 玉屏风散免疫汤 黄芪白术茶饮 宣扶益气汤 黄芪甘草茶 贯仲消炎茶 参芪益气茶 小青龙汤 冬虫夏草养生饮 生姜红枣糖饮

<<吃出免疫力>>

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>