

<<懒人炖补/时尚美食系列>>

图书基本信息

书名：<<懒人炖补/时尚美食系列>>

13位ISBN编号：9787501951635

10位ISBN编号：7501951632

出版时间：2006-1

出版时间：第1版 (2006年1月1日)

作者：林秋香

页数：95

字数：24000

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>

## <<懒人炖补/时尚美食系列>>

### 内容概要

对于工作繁忙的现代都市人来说，要想兼顾健康美味与轻松快捷，最重要的就是掌握“偷懒”的料理技巧。

“懒人”系列正是为现代人量身定做的、烹制方法简便又快速、省时又省事的食谱。

内容从食材选择、基本技能到炒制秘诀等，所有菜式调理方便、口味多元化，教会读者用最偷懒的方式，烹调出最营养的好味道。

书中更有健康与窍门等要点提示，即使是厨房新手也能轻松完成地道美味。

<<懒人炖补/时尚美食系列>>

书籍目录

滋补美丽餐 减脂瘦身 黄花酸菜笋片汤 丰胸 花生炖猪蹄 花生紫山药炖奶 鲜奶炖蛋 去斑美白 天冬美白丝瓜露 黑豆野菇黄瓜丝 双豆薏仁汤 消痘 连翘苦瓜球 三花海瓜子汤 荸荠豆沙炖蛋清 恢复皮肤弹力 麻油当归炖蟹 双耳海参汤 乌发亮丽 杜仲首乌鸡汤 芝麻核桃露 抗老除皱 黄精养颜虾 金笋炖双鲜 润喉爽声 鲜茄炖翠衣 川贝陈皮炖梨 百合银耳罗汉露 活力健康餐 四肢冰冷 归芪炖羊腩 加味姜母鸭 皮肤干燥 玉竹当归鳗 首乌蒺藜鸡翅汤 血液循环不顺 香茅姜黄海鲜汤 当芍木瓜髌骨汤 舒筋活血 川七炖牛小排 葛根狗尾草鸡汤 恢复体力 刺五加人参鸡翅汤 四君炖排骨 增强免疫力 西参胡萝卜排骨汤 山药黄芪炖牛肉 强肝固肾 鹿茸炖乌鸡 海马羊骨汤 马铃薯香菇炖肉 抗病防癌 虫草灵芝鸡 白菜菇菇锅 健脑益智 核桃首乌鲍鱼仔汤 对症调养餐 感冒 银萝瑶柱汤 葛根豆豉鱼汤 过敏体质 玉屏风炖乌鸡 虫草牛肉粥 骨质疏松 杜仲龙马汤 寄生黄精蛋 月经不调 当归益母草炖鸭 黄芪四物鸡翅汤 红糖山楂姜汁 改善更年期症状 蜜枣莲藕炖排骨 牛蒡香菇猪蹄汤 椰奶炖紫芋 腰酸背痛 罗勒炖老母鸡 山药地黄鸭 杜仲猪腰汤 便秘 苡蓉炖海带 萝卜蛤蜊汤 腹泻 党参四神牛肉汤 乌梅黑枣汤 失眠 百合莲子红枣汤 补心安神粥 糖尿病 山药枸杞炖南瓜 五色蔬菜汤 痛风 薏仁玉米须冬瓜汤 丝瓜茯苓粥 气喘 茯苓西参炖牛腱 大蒜牛蛙 柿饼炖土鸡 降血压 杜仲养麦粥 强心 麦鲜茄豆腐煲 胃溃疡 菱角仁排骨凤爪汤

<<懒人炖补/时尚美食系列>>

编辑推荐

轻松进补，健康零负担，营养美味，全家乐融融。  
为都市白领提供最倾心的美食享受。

懒人炖补，68道营养美味炖补，依照家人的不同需求，每天只需花30分钟，健康好汤便可轻松上桌让你炖补零负担，全家进补乐融融。

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>