

<<健身美容药膳>>

图书基本信息

书名：<<健身美容药膳>>

13位ISBN编号：9787504825070

10位ISBN编号：7504825077

出版时间：1999-02

出版时间：农村读物出版社

作者：恒绍荣

页数：209

字数：155000

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>

## <<健身美容药膳>>

### 内容概要

本书收集了在家庭中日常吃的，人人都会做的美味药膳百余种及美容、美发、健美、儿童增智、减肥、健脑等保健饮料和合理的营养搭配百余种。

分别介绍了各种材料的营养成份及增强体质、美容养颜、防病治病的功能和制作办法。

本书提醒人们在日常生活中根据自身的情况，来选择安排每天的饭菜饮料，保持正气和外邪的平衡，长期调剂疗效显著。

<<健身美容药膳>>

书籍目录

导论 一、药食同源 二、如何选择适应自身体质的食物——“性与症” 三、五味与脏腑的关系 炒菜类 蒸菜类 煮菜类 汤菜类 浇卤炸菜类 凉菜类 面类 饭类 果仁、生药、干菜类 合理营养的搭配 豆腐和干松鱼的搭配 烧烤比目鱼与萝卜泥的搭配 鱼贝类和蔬菜的搭配 豆鼓与海菜的搭配 山芋与豉的搭配 泥鳅与牛蒡的搭配 蚬子与豆酱的搭配 海带与黄豆的搭配 特蛎和牛奶的搭配 蔬菜与鳕鱼子的搭配 肉食与西红柿的搭配 烤肉与维生素C的搭配 油腻菜与水果的搭配 肉食与魔芋的搭配 香菇与肉食的搭配 猪肉与大蒜的搭配 木耳与油腻菜的搭配 油炸食物与柠檬的搭配 鸡蛋与青菜的搭配 菠菜与芝麻的搭配 肉馅与玉米的搭配 精制食品与土豆的搭配 韭菜与肝的搭配 竹笋与群带菜的搭配 芋头与豆酱的搭配 啤酒与毛豆的搭配 白萝卜与醋的搭配 .....

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>