

<<益菌养生>>

图书基本信息

书名：<<益菌养生>>

13位ISBN编号：9787504844477

10位ISBN编号：7504844470

出版时间：2004-7-1

出版时间：农村读物出版社

作者：汐兮

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>

## <<益菌养生>>

### 内容概要

本书作者积累了丰富的厨师经验，并仔细研究了各类食用菌的药理疗效，根据不同的饮食需要，编写出这本独特的《益菌养生》，充分利用了食用菌的美味和营养，针对不同的病症提供不同的菇菌食疗选择，除了对各款菜肴的制作分别进行了详细介绍之外，还附有简单的疗效说明，让读者在选择时能吃得放心，吃得开心。

书中设计成主菜、主食、汤品、点心四大单元，并根据食用菌自身特有的药用及营养价值，针对癌症、心血管疾病、脾胃、肝胆疾病、气管炎、哮喘和流感等疾病提供菇菌食疗方案。

食谱中力求营养搭配的均衡，并且款式避免单一重复，既能使食用菌的自然美味充分展现，又巧妙地将一种菌做成不同的口味；让每道菜肴不仅色泽诱人、香气扑鼻、令人食欲大开，也让您在享受美味的同时，拥有健康的身体，不再受疾病的侵扰。

<<益菌养生>>

书籍目录

食材介绍防癌 营养主菜 香菇白菜炒火腿 金针菇炒银杏 猴头菇炒菜心 真姬菇滑鱼片 平菇炒牛肉 黑木耳炒猪肝片 活力主食 香菇茯苓粥 灰树花包子 香菇薏米饭 健康汤品 猴头菇煲汤 五菌煲 金针菇炖鸡 元气点心 茯苓银耳蛋保护心血管系统 营养主菜 烩双菇 鲜蘑炒马蹄 鲍鱼菇烩里脊肉 杏鲍菇炖鸭 鸡油菌豆腐 活力主食 蘑菇胡萝卜拌饭 凤尾菇鸡肉炒饭 健康汤品 杏鲍菇猪肉汤 蘑菇玉兰片汤 元气点心 鸡蛋冰糖炖银耳 牛奶煮平菇健胃补脾 营养主菜 老人头菌炒鸡肉 黄金菇炒黄瓜 .....利胆保肝益气强身

<<益菌养生>>

章节摘录

插图

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>