

<<滋补药膳220道>>

图书基本信息

书名：<<滋补药膳220道>>

13位ISBN编号：9787506478397

10位ISBN编号：7506478390

出版时间：2012-9

出版时间：中国纺织出版社

作者：蔡培娜

页数：144

字数：139000

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>

<<滋补药膳220道>>

内容概要

《滋补药膳220道》收录了220道家庭滋补药膳，五色组合，营养均衡，按照适合日常进补、有美容养颜之功效的药膳、适合中老年人及小孩进补的药膳进行分类，很多药膳都配有功效说明，让您在家轻松有效的进补。

<<滋补药膳220道>>

作者简介

蔡培娜中国台湾地区肤若雪养生美容机构教学部经理，拥有日本东京美容师、调理师执照，香港中医师证书、台湾美容师执照

<<滋补药膳220道>>

书籍目录

- Chapter 1 五色均衡与四季五补
- Chapter 2 日常生活之滋补又美味药膳
- Chapter 3 滋补药膳让你更美
- Chapter 4 滋补药膳让中老年人更健康
- Chapter 5 滋补药膳让孩子身体强壮

<<滋补药膳220道>>

章节摘录

版权页：插图：枣杞苏蟹可缓解腰背酸痛，并能明目醒脑。

若能加些生紫苏叶丝一并食用，还可预防海鲜毒性。

材料：螃蟹2只 药材：人参1根 杜仲、黄芪、紫苏各10克 川芎5克 葛根、枸杞子各10克 熟地15克 党参10克 红枣10粒 何首乌10克 黄柏5克 茯苓15克 当归12克 调味料：酒2瓶 做法：1.将药材浸泡于酒中1个月

2.螃蟹洗刷干净，切成对半置于锅中，倒入做法1，移入冰箱冷藏一晚。

3.将做法2盛入盘中，入锅以大火蒸15分钟即可。

枣香鳗鱼能加强抵抗力，并增加精力，耐力与活力。

材料：海鳗鱼1块 药材：黑枣10粒 党参1根 黄芪20克 枸杞子10克 调味料：酱油15克 醋15克 油少许 盐5克 做法：1.鳗鱼抹上酱油、醋，腌约10分钟。

2.锅中放入少许油加热，再放入腌好的鳗鱼煎至两面变黄。

3.药材加240毫升水和盐，煮滚，放入煎好的鳗鱼，慢炖30分钟即可。

<<滋补药膳220道>>

编辑推荐

《滋补药膳220道》编辑推荐：上班族日常保养，女性美肤养颜，中老年养生，儿童增强抵抗力...
...220道滋补又好吃的药膳，五色组合，营养均衡，对症选择，调理体质。
自然的食材和药材来调理体质，增强抵抗力，远离疾病，好吃又健康。

<<滋补药膳220道>>

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>