

<<男人健康新吃法>>

图书基本信息

书名：<<男人健康新吃法>>

13位ISBN编号：9787506815123

10位ISBN编号：7506815125

出版时间：2007-1

出版时间：中国书籍

作者：吴杰 编

页数：121

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>

## <<男人健康新吃法>>

### 内容概要

《男人健康新吃法》详细介绍了60款具有补肝肾、补元阳、活筋骨、壮阳添精功效的营养保健菜肴，并以简洁的文字和精关的彩图，对每款菜肴的营养成分、保健功效、用料配比、制作方法、成品特点、操作提示等均做了具体的介绍，对主要制作过程还配有示范图片。图文并茂，步骤清晰，原料易取，易学易做，用通俗易懂的文笔，向读者详细介绍了各种食材的营养成分和保健功能，使读者在轻松的阅读中，获得食材的营养保健知识和烹饪方法，学会烹制更多的集色、香、味、形于一体的关味营养保健菜肴，既可增添生活乐趣，又能增进您和家人的身体健康。

<<男人健康新吃法>>

书籍目录

1 参茸童子鸡2 锁阳大枣煲仔鸡3 海马山炖鸡块4 双子莲藕炖仔鸡5 鸡丁烧三黑6 参枣鸡丸汤7 虫草煲肥  
鸭8 杞莲玉米炖水鸭9 虫草珍珠三宝汤10 香炸乳鸽11 碧波珍珠鸽12 香酥鹌鹑13 吉利堂酒香鹌鹑14 苡蓉  
丝子炖麻雀15 四味香酥羊腿16 手抓羊肉17 葱香羊肉片18 珍珠羊肉丸19 双仙扒猪肘20 仙茅附子酱猪  
肘21 附子酱狗肉22 狗肉烧豆干23 杞子狗肉24 黑豆山药炖狗肉25 益智山药鹿肉煲26 萝卜炖鹿肉27 核桃  
仁炖鹿肉28 鹿肉豆盒29 虾仁双花30 刀豆猪腰31 海马双杞猪腰汤32 爆腰花33 肉桂熟地猪肚汤34 山药肚  
片35 吉利堂菊花蛋36 豆浆荷包蛋37 蜜乳蛋花羹38 吉利堂酿鸽蛋39 海参鸽蛋40 火腿蛋羹41 口蘑烧鹌  
蛋42 拌蛋丝43 海马炖鲈鱼44 苡蓉鲤鱼45 红杞炖鳗鱼46 虾仁炒韭苔47 绿意核虾炒蛋48 猴头菇烧海参49  
海参蛋片50 吉利堂烧三宝51 韭菜炒豆皮52 虾仁豆腐 . 53 洋葱炒金针54 苦瓜甘蓝55 檬杏仁瓜条56 双耳  
鸡肝汤57 枣泥山药莲子羹58 蚕蛹玉米煲59 杞子冬瓜鱼丸汤60 干贝冬瓜汤

<<男人健康新吃法>>

章节摘录

插图

## <<男人健康新吃法>>

### 编辑推荐

本书详细介绍了60款具有补肝肾、补元阳、活筋骨、壮阳添精功效的营养保健菜肴，并以简洁的文字和精关的彩图，对每款菜肴的营养成分、保健功效、用料配比、制作方法、成品特点、操作提示等均做了具体的介绍，对主要制作过程还配有示范图片。

图文并茂，步骤清晰，原料易取，易学易做，用通俗易懂的文笔，向读者详细介绍了各种食材的营养成分和保健功能，使读者在轻松的阅读中，获得食材的营养保健知识和烹饪方法，学会烹制更多的集色、香、味、形于一体的关味营养保健菜肴，既可增添生活乐趣，又能增进您和家人的身体健康。

<<男人健康新吃法>>

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>