第一图书网, tushu007.com

<<补肾健体食谱>>

图书基本信息

书名：<<补肾健体食谱>>

13位ISBN编号：9787532366453

10位ISBN编号：7532366456

出版时间：2003-1

出版时间：上海科学技术出版社

作者：蔡东联等编

页数：252

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

第一图书网, tushu007.com

<<补肾健体食谱>>

内容概要

饮食营养与健康密切相关，青壮年正处于人生创业高峰期，对饮食营养有特别需要。
本书按滋阴补益、补肾益精、强筋壮骨三部分，详尽介绍了近600种健体补肾食谱的原料配比、制法、功效和应用等内容。
书中介绍的食谱制法简洁明确，文字通俗易懂，突出实用性、科学性，不仅可供青壮年使用，也可供其他年龄段的读者使用。

本书较为系统地介绍了有益于青壮年健康的补益食谱，包括滋阴补益、补肾益精和强筋壮骨等方面，经常选用，有益于健康。
此书可供青壮年及从事饮食营养保健方面的专业人员参考，也是家庭保健强身必备的手册。

第一图书网, tushu007.com

<<补肾健体食谱>>

书籍目录

一、 滋阴补益食谱阿胶蜜粥百合杏仁赤豆粥鹅肉粥蚝豉粥龟版黑豆粥龟肉粥鸡蛋粥鲇鱼粥葡萄桑椹粥肉末粥沙参粥山药地黄粥松仁蜜粥四汁蜜粥酥蜜粥天麻猪脑粥天门冬粥鸭汁粥银耳红枣粥银耳豉汁粥粟米饭蟹黄汤包豌豆苗汤包粟米丸子黄豆粉鸡蛋饼阿胶鸡蛋汤白扁豆煨鸭汤白菜干腐皮红枣汤白鸽杞精汤白兰花猪瘦肉汤白鸭猪肉冬瓜汤百合绿豆汤治矽汤猪肉胡萝卜汤猪肉栗子汤猪肉海参汤猪肉蘑菇汤猪肠槐花汤猪胰玉米须汤猪蹄花生汤百全参耳汤百合汤豆腐蘑菇银耳汤菠菜银耳汤大蒜鸭蛋汤当归山鸡汤……二、 补肾益精食谱苁蓉菟丝羊脊粥淡菜韭菜粥冬虫夏草粥羊肉粥狗肉粥枸杞叶羊肾粥桂圆红枣莲子粥海狗肾粥海参鸡肉粥核桃枸杞粥鹿角胶粥麻雀粥韭菜粥栗子糯米粥肉苁蓉羊肉粥肉苁蓉粥……三、 强筋壮骨食谱白术猪肚粥发汗豆豉粥防风葱白粥防己桑枝粥栗子羊骨猪肾粥桂浆粥陈皮栗子粥川乌粥大蒜粥地骨皮粥归脾麦片粥海马三七粥海蜇粥核桃仁粥黑豆川芎黑豆粥红枣糯米粥黄芪红枣粥……

第一图书网, tushu007.com

<<补肾健体食谱>>

编辑推荐

本书较为系统地介绍了有益于青壮年健康的补益食谱，包括滋阴补益、补肾益精和强筋壮骨等方面，经常选用，有益于健康。
此书可供青壮年及从事饮食营养保健方面的专业人员参考，也是家庭保健强身必备的手册。

第一图书网, tushu007.com

<<补肾健体食谱>>

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