

<<元气精力汤>>

图书基本信息

书名：<<元气精力汤>>

13位ISBN编号：9787534932403

10位ISBN编号：7534932408

出版时间：2005-3-1

出版时间：第1版 (2005年3月1日)

作者：林恒君

页数：190

字数：150000

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>

<<元气精力汤>>

内容概要

本书精选100道药膳，采用最简单、最容易买到的食材药材，用最方便的炖煮法——将材料全部放入锅中炖煮，人人都可以煮出好味道。

最简单、有效的养生必备汤方，可迅速补充体力、美容瘦身、补血壮阳、提神醒脑、舒缓情绪、活筋健骨、男女保健、预防文明病……，全家大小的健康都照顾得到。

这些精、气、质兼顾的药膳食补，美味可口，食材丰富，各色料理都有，一改你吃补就是喝？汤、喝十全大补汤，容易腻、又药味十足的印象。

每道汤品，除了对症严选汉方药材，并配合青菜、萝卜、冬瓜、苦瓜、丝瓜、竹笋、白菜、莲藕、黄豆、菠菜、金针、木耳、豆腐，再用鱼、虾、蛤蚧、瘦肉、排骨、鸡翅、牛羊鸡猪等等天然食材。

做法最简单，想喝什么汤头，就喝什么汤头，是最高级、美味的享受，经常饮用，即能喝出活力与健康。

看完本书，你不仅知道如何采购新鲜美味的食材，还会煮出好料理，更让你学会如何对症下药、对症吃补，成为真正的养生美食专家。

<<元气精力汤>>

书籍目录

1、为什么要食补2、中药食补常识3、这些中药补什么4、增强精、气、神的精力汤 竹荪香菇鸡汤 山药排骨汤 党参红枣鸡汤 鲫鱼黑豆汤 黄芪羊肉汤 山药牛尾汤 十全大补乌鸡汤 黄芪母鸡汤 参须枸杞豆腐汤 枸杞炖鸡5、健脑、醒脑、增长智慧的精力汤 补虚猪腱汤 川芎鱼头汤 怀山枸杞炖牛腱 清炖补脑汤 海陆大补养 参须猪心汤 天麻鱼头汤 甜甜智慧汤6、健胃、整肠的精力汤 吴郭鱼瘦肉红枣汤 菠萝苦瓜排骨汤 金针香菇虾仁汤 莲藕排骨汤 四色健肠汤 参竹猪心肠 银耳白菜猪肠汤 陈皮山楂萝卜汤 荔枝猪肚汤 鳊鱼豆腐汤 山药甜汤7、清心、安神的精力汤8、美颜、活血、强筋的精力汤9、活血、强筋的精力汤10、补气养血的精力汤11、冬季进补的精力汤12、清热、凉身的夏日精力汤13、补精、益气、男性专属的精力汤14、生津、止渴、明目的精力汤15、低脂、低热量、瘦身精力汤。

<<元气精力汤>>

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>