

## <<果汁与沙拉>>

### 图书基本信息

书名：<<果汁与沙拉>>

13位ISBN编号：9787805956718

10位ISBN编号：7805956715

出版时间：2000-11

出版时间：远方出版社

作者：吕利民

页数：197

字数：40000

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>

## <<果汁与沙拉>>

### 内容概要

中国传统饮食文化养生精萃，阐述食补合一的药善专家秘诀，制作简单、食疗为本、贴近生活、轻松地看、简单地学、明白的吃。

提示药膳作用成就浩然之气，阐述抗衰延寿的食疗和方法，轻轻松松做出营养、美味可口的药膳料理。

。人有病要看医生，用药治疗，但也不要忽视饮食的调理。

“老年人”活的健康、吃的营养是当今社会的一大课题，而“老年人绿色营养食谱”是您健康长寿的一味添加剂。

健康营养每一天，绿色营养食谱为老年人饮食健康开辟一个新方向。

用四季绿色营养美味，亦保证老年人的科学膳食，与营养调配，使身心更充满活力。

<<果汁与沙拉>>

书籍目录

美味汤篇 凤票壳煲横 冬瓜荷叶瘦肉汤 鸡骨草蜜枣瘦肉汤 荷叶荣蒙瘦肉汤 猪腰泽泻苋菜汤 丝瓜杏仁排骨汤 鲜莲冬瓜鸭汤 冬瓜乌鸡汤 莲叶煲鸡汤 鲜荷莲藉汤 节瓜瘦肉汤 丝风瘦肉汤 粉葛荀菜鲮鱼汤 山楂粉葛排滑汤 雪菜豆腐响螺汤 青萝卜椒豉猪腱汤 冬瓜莲叶老鸭汤 西洋菜南北可生鱼汤 生鱼葛菜汤 马苍苋瘦肉绿豆汤 淡菜豆腐鱼头汤 土茯苓金龟汤 生地木棉花瘦肉汤 枸杞猪肝汤 生地桑椹鲍鱼汤 绿豆老鸽汤 芥菜滑牛汤 薏米冬瓜老鸽汤 大芥生地蚝鼓汤 枯草菊花猪腱汤 金针枯草猪腱汤 老黄瓜猪汤 通心菜荸荠排骨汤 生地绿豆猪腱汤 老黄瓜猪腱汤 汉果猪肺汤 青天葵瘦肉蜜枣汤 ...  
...头汤篇 鱼类海鲜汤篇猪肉汤篇 粥类篇

<<果汁与沙拉>>

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>