

<<这么吃，就能养出资优生>>

图书基本信息

书名：<<这么吃，就能养出资优生>>

13位ISBN编号：9787806569672

10位ISBN编号：7806569677

出版时间：2003-09

出版时间：百家出版社

作者：郑衍基，黄建荣等

页数：91

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>

<<这么吃，就能养出资优生>>

内容概要

补充脑力、保护视力，轻松读书没压力!增强体力、提高免疫力，预防疾病和运动的伤害!长高壮、美皮肤，拥有健美体格、粉嫩皮肤!由粤菜名师与中医师联手精心调配，健脑强身、美味滋补的优质药膳，提供儿童青少年成长阶段必要的营养元素!就在香味诱人的匙筷铿锵之间，让孩子们吃了不但聪明智力、强健体魄，也打下了增高长壮、变美的基础!

<<这么吃，就能养出资优生>>

作者简介

郑衍基，福建省福州市，曾获1981年、1985—1987年、1993年及1995年烹调大赛金牌奖，并荣获加拿大多伦多佐治勃朗餐饮学院最高荣誉厨师奖。

<<这么吃，就能养出资优生>>

书籍目录

一、醒明目 红杞羊肝片 银耳笋片补肝汤 天麻决明牡蛎拼盘 双决明粳米粥 银杞明目鸡汤二、
聪明脑 黄芪牛肉粥 参芪羊肉汤 龙骨鲜果冻 乌参翡翠鸽蛋 宁神养心南瓜汤三、养心血 百合
茯苓糊 雪莲参鸡汤 去脂冬瓜蛋花汤 荸荠玫瑰豆浆雪饮四、舒肠胃 参药煨羊肉汤 参苓山药豆
沙球 草薹乌骨鸡汤 健胃鲫鱼汤 银耳小椰盅五、伸四肢 鲜笋鳝鱼丝 枸杞甲鱼汤 丹参香菇蒸
鸡汤 北芪当归鲈鱼汤六、顺气管 薄菊洋菜冻 姜葱甘枣鲑鱼粥 桂花川贝酿梨盅 冬虫夏草炖鸭
甘茯苓润喉汤七、美皮肤 桑枣焕颜汤 雪颜嫩白糊 健乳润肤汤 雪蛤乌骨黑米粥八、调泌尿
薏仁玉米蛋花汤 苡蓉皮蛋羊肉粥 赤小豆鲤鱼汤 红枣白果乌骨鸡 干贝甜豆汤

<<这么吃，就能养出资优生>>

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>