

<<小小药膳房（共10册）>>

图书基本信息

书名：<<小小药膳房（共10册）>>

13位ISBN编号：9787807310266

10位ISBN编号：780731026X

出版时间：2005-12

出版时间：广州出版社

作者：深圳市金版文化发展有限公司

页数：64

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>

<<小小药膳房（共10册）>>

内容概要

《吃遍天下之小小药膳房》系列之一，科学的营养分析、全方位的知识介绍、精美的图文编排、一流的食物搭配；加上36道荤素搭配的精美菜肴，18种科学实用的营养分析，48种相宜相克食物秘密大公开。

价廉物美，物超所值，为您打造美食天下！

100%超值，只售5元钱，您只需花5元，就能把天下美食全搞定，绝对让您“一书在手，美食不愁”！

《滋阴壮阳食谱》以通俗的文字介绍了36例精美菜肴的烹调方法，教您通过食物的巧妙搭配，制作出营养丰富的家常小菜。

书中还配有精美详细的制作过程图，为您提供了更直观的参考借鉴，使操作更简单。

<<小小药膳房 (共10册)>>

书籍目录

山药凉薯瘦肉汤 [营养分析]山药杜仲核桃兔肉汤 [营养分析]兔肉女贞子黑芝麻瘦肉汤杜淮花生炖猪尾参杞冬菇瘦肉汤 [营养分析]猪肉淮山薏苡仁烧卖汤生姜肉桂炖虾丸灵芝茯苓炖乌龟 [营养分析]灵芝菟杞红枣炖鹌鹑 [营养分析]鹌鹑肉乌梅菊花炖牛腱 [营养分析]牛岗首乌生发汤 [营养分析]鸡肉补精益髓汤淮山猪肚汤滋阴凉补猪肚汤 [营养分析]猪肚健体润肤汤 [营养分析]枸杞丰胸炖虾汤 [营养分析]虾酸梅银耳鲤鱼汤 [营养分析]鲤鱼鹿茸川芎羊肉汤 [营养分析]羊肉核桃沙参姜汤 [营养分析]核桃罗汉果炖鸭 [营养分析]鸭肉参芪炖牛肉花豆杜仲鸡汤枸杞子炖甲鱼 [营养分析]甲鱼苹果淮山瘦肉汤 [营养分析]苹果山药茴香瘦肉汤黄芪羊肉汤归芪栗子鸡汤 [营养分析]栗子鹿茸猪舌韭菜汤 [营养分析]韭菜巴戟羊藿鸡汤桑螵鸡汤菟丝子米粥芡实山药莲子汤苡蓉寄生羊肉汤十全大补鸡汤参片鸡汤肉桂茴香炖雀肉 相宜相克

<<小小药膳房（共10册）>>

章节摘录

书摘 火龙果，别名红龙果、情人果。

火龙果原产于中美洲，主要品种有红皮白肉、红皮红肉和黄皮系列，以红皮红肉和黄皮系列为佳。

营养与功效：火龙果含有一般植物少有的植物性白蛋白及花青素、丰富的维生素和水溶性膳食纤维，对重金属中毒具有解毒的功效。

中医认为：火龙果对咳嗽、气喘有独特疗效，还有预防便秘、防老年病变、抑制肿瘤等多种功效。

现代医学研究认为：火龙果富含多种维生素和矿物质，高纤维、低热量，对糖尿病、高血压、高胆固醇、高尿酸等现代流行疾病有很好的疗效，其中磷的含量相当高，可促进细胞膜的生成，亦是美容、保健佳品。

营养师健康警告：火龙果很少有病虫害，几乎可以不使用任何农药就可以满足其正常的生长。因此，火龙果是一种绿色、环保果品和具有一定疗效的保健营养食品。

清洗：只需用清水简单清洗，再去皮食用。

选购：火龙果在选购时要注意是否新鲜，果皮是否鲜亮，触摸时果实较软的火龙果已经不新鲜了。

保存：热带水果不宜放入冰箱中，建议现买现食或放在阴凉通风处储存。

适用量：每天1个。

P5

<<小小药膳房（共10册）>>

编辑推荐

<<小小药膳房（共10册）>>

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>