

<<滋补养生保健书系>>

图书基本信息

书名：<<滋补养生保健书系>>

13位ISBN编号：9787204101252

10位ISBN编号：7204101251

出版时间：2009-10-1

出版时间：内蒙古人民出版社

作者：马文作 编著

页数：242

字数：4000000

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>

<<滋补养生保健书系>>

内容概要

滋补与养生，向来是中药最擅长的，不少人已经领悟到了它们的种种好处，开始习惯家藏几味常用的中药或中成药，也开始学着制作各式药膳，来为自己和家人进行保养。

这是一种非常健康的生活方式。

但是中药和人们日常食用的各种食物又有所不同，于是人们在打算滋补身体的同时，心中又会存有疑问：怎样选择中药才能吃得安心、不至于惹出健康麻烦呢？

本书将指导你认识家庭常用滋补养生中药的特点，通过翻阅古今大量药膳资料，系统地论述了药膳资料，食疗的方方面面，疗效可靠、简便易做，经济实惠的药膳，汇集成册，以便读者按书索方，以方做膳。

<<滋补养生保健书系>>

书籍目录

肉类

炸熘雏鸡
冬笋野鸡片
酱爆萝卜鸡丁
虾仁烘蛋清
葱烤鹌鹑
地龙凤爪
番茄汁焗鹌鹑
麻仁酥斑鸠
椒盐紫茄夹
荷包鲫鱼
醋椒鲫鱼
大蒜炖墨鱼
菊麻鱼
莴笋红椒肉
参归猪蹄筋
熘鱼片
盐水鸡
竹笋烧海参
白斩鸡
椒盐兔片
鸭肉煮海带
红枣焖野兔
清炖兔肉
芫爆兔条
黄焖牛肉
扒牛肉条
猪肉焖芹菜
天麻炖甲鱼
韭菜炒猪肝
鲜酿番茄
芦笋炒肉片
洋葱肉片
菊花肉片
参母焖鲫鱼
什锦炖鸡
红烧鸡块
菊花鸡
炖鸽肉
萝卜鹌鹑
炒三丁
肉片炒芦笋
肉丝炒茼蒿
山楂回锅肉
卤兔肉

<<滋补养生保健书系>>

葱爆牛肉

咖喱牛肉

.....

蔬菜水果类

粥类

汤类

蛋类

饮品类

其他

<<滋补养生保健书系>>

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>