

<<新编滋补食谱大全>>

图书基本信息

书名：<<新编滋补食谱大全>>

13位ISBN编号：9787503830440

10位ISBN编号：7503830441

出版时间：2002-4

出版时间：中国林业出版社

作者：周范林编

页数：312

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>

## <<新编滋补食谱大全>>

### 内容概要

随着国民经济的不断发展，人民生活水平的不断提高，追求高质量、高品位的人生，已成为当代人的一种潮流和时尚。

繁忙的工作之余，巨大的心理压力之下，不妨偷闲轻松轻松，设计一下如何使自己更美丽可爱，充满青春的活力；如何使自己思维敏捷，发挥出潜在的聪明才智；如何使自己保持健康的身体，以实现心中久远的梦想；如何使自己延年益寿、长命百岁，以享受晚年生活的更多乐趣。

长期以来，饮食结构及营养调配的不合理，加上人为因素和环境污染等的影响，使人们患高血压、冠心病、高血脂、肥胖、痴呆、肿瘤等疾病的日趋增多，且不只限

<<新编滋补食谱大全>>

书籍目录

序言主食小吃篇鸡汁米粥鸭肉米粥鹌鹑米粥鸡肝米粥山药蛋粥鸡蛋米粥蚝豉蛋粥参芪肉粥高粱肉粥羊肉蓉粥枸杞肉粥菟蓉肉粥羊骨米粥羊骨蓉粥羊骨香粥羊肾杞粥羊肾肉粥肾肉杞粥羊肾米粥杞圆肾粥牛肉米粥火腿米粥苡蓉肉粥牛百叶粥猪肾米粥桃仁肾粥猪心参粥猪肚米粥大三元粥黑豆肝粥鲤鱼米粥橘皮鱼粥鲫鱼米粥白扁豆粥粟子粉粥扁豆米粥莲藕米粥四小龙粥山药麦粥八宝仁粥花生枣粥四喜米粥...  
...鲜香羹汤篇风味菜肴篇可口饮料篇《新编滋补食谱大全》按类速查索

<<新编滋补食谱大全>>

章节摘录

糖汁苹果 原料 大苹果12只, 红枣500克, 冰糖和白糖各100克, 糖玫瑰和湿淀粉各适量。

制法 1. 将苹果两端切去、并在上端雕成花纹、下端挖去核、然后削去外皮, 用清水洗净。将红枣洗净后放入碗内, 加入清水, 装盘上笼蒸20分钟, 取出去皮, 剔去枣核。将红枣肉塞入苹果内, 上笼蒸熟取出, 分别放入2个碗中, 再放入白糖。

2. 炒锅置火上放入清水, 下冰糖和糖玫瑰煮至溶化, 收浓汁液, 用湿淀粉勾芡, 分开浇在苹果上即成。

特点 香软芬芳, 养心益胃, 润泽肌肤。

苹果酥排 原料 苹果1000克

<<新编滋补食谱大全>>

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>