

<<30天药膳排毒健康餐>>

图书基本信息

书名：<<30天药膳排毒健康餐>>

13位ISBN编号：9787506259002

10位ISBN编号：7506259001

出版时间：2003-6

出版时间：世界图书出版公司

作者：冰冷,蔡蔡,陶磊

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>

<<30天药膳排毒健康餐>>

内容概要

本书精选细选45道色、香、味俱全的易学药膳方。

本着“健康好气色”的理念，从药材着手，与中医美食相结合，其用料考究、调味精致，在满足味觉需要的同时由内而外的调理身体，清扫解毒、益气补血、养胃护脾……全面呵护宝贝BODY。

书中配有精美实物照、加上营养师的诠释，聪明的你自然会爱不释手。

<<30天药膳排毒健康餐>>

书籍目录

膳食荤菜 红果蹄筋 特色黄金蛋 油爆河虾 香酥八宝鸭 牛蹄筋拌腐竹 玛瑙鳝丝 何首乌炒羊肉 翡翠蹄筋 玉花虾茸 翠红柳绿炒牛肉 金豆猪肝 玉竹炒羊心 玉竹燕子鸭 美芹猪肝 牛肉丝番茄 蜜汁板栗鸡 红烧鲢鱼 果肉鸡腿膳食素菜 银耳拌黄瓜 番茄拌黄瓜 香辣冬瓜 碧绿豆 凉拌萝卜白菜丝 七彩双菇 荸荠炒豆苗 雪菜冬笋 青黄悦目 西芹百合 奶香黄瓜膳食素菜汤方香粥饮料

<<30天药膳排毒健康餐>>

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>