第一图书网, tushu007.com

<<美容养颜汤>>

图书基本信息

书名：<<美容养颜汤>>

13位ISBN编号：9787506435116

10位ISBN编号：750643511X

出版时间：2005-9

出版时间：中国纺织出版社

作者：张延年

页数：96

字数：54000

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

随着社会的发展和进步，人们对健康、美丽的渴望越来越强烈，追求越来越迫切。
市场上名种保健、美容产品层出不穷，价格不菲，但见效者不多。
其实，获得健康、美丽的方法很简单。
　中国烹饪是中华民族古老文化最重要的组成部分之一，食疗食养是中华烹饪文化的奇葩，是确保人们由内而外美丽，由内而外健康的最佳方法。
中国食疗是建立在中医药理论基础之上。
人的体质有温热寒凉之分，食物也有温热寒凉之别；人体有五脏，食物有五味，可以相互对应，也能相互作用。
人们只要了解自己的身体，知道食物的特性，不急不躁，持之以恒，健康和美丽就会和你相伴。
唐代名医孙思邈告诫：“ 为医者，当须先洞晓病源，知其所犯，以食治之。
食疗不愈，然后命药。
” 一日三餐，每天要吃，稍稍注意一下，每天调整一点，便可以达到养生美容的目的。
书中汤品所用原料及制作方法都十分大众化，应该说，只要想做，人人都可以做到。
为稳妥计，每道菜后都提示了忌食、慎食的人群。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

张延年，高级讲师，长期从事中国烹饪理论研究和教学工作，《中国烹饪词典》主经编写人之一。在20世纪80年代初，率先研究中国菜系发展史，著有《淮扬菜系初论》；抢救挖掘、整理校注了中国烹饪古籍《调鼎集》；主办过中国首届“琼花杯”食品雕刻比赛；主编了《厨师学艺》丛书

<<美容养颜汤>>

书籍目录

肉类 1 银芽里脊 2 桑萸里脊 3 茯苓肉片 4 白菊肉片 5 百合肉片 6 番茄肉片 7 参芪酥肉 8 乌发精片 9 大豆排骨 10 枸杞酥骨 11 核桃猪腰 12 麻酱腰片 13 黑麻腰片 14 黄冬猪肝 15 菊花猪肝 16 桑叶猪肝 17 白菜氽肝 18 丝瓜猪肝 19 大枣猪心 20 双豆猪蹄 21 莲藕猪蹄 22 黄精猪蹄 23 芝麻皮条 24 菜豆猪肤 25 红黑猪肤 26 首乌牛肉 27 当归羊肝 28 栗子羊肉 29 润发羊肉 30 桂花兔肉禽类 31 参归子母鸡 32 地黄乌鸡 33 枸杞鸡丁 34 荷叶鸡腿 35 淮山子鸡 36 黄芪鸡圆 37 黄鳝鸡丝 38 鸡火苋菜 39 金针鸡丝 40 莲藕鸡 41 茉莉捶鸡 42 首乌鸡片 43 银耳鸡肝 44 茉莉鸡肝 45 蒡薯乌鸡 46 冬瓜蛙腿 47 红莲鹌鹑 48 鲜奶鹌鹑 49 黄精鸭饼 50 口蘑鸭子 51 龙枣老鸭 52 芝麻鸭肝 53 金针鸽脯 54 茉莉鸽脯 55 银耳乳鸽 56 玉竹乳鸽海河鲜类素菜

第一图书网, tushu007.com

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