

<<养生炖补>>

图书基本信息

书名：<<养生炖补>>

13位ISBN编号：9787506435123

10位ISBN编号：7506435128

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>

## <<养生炖补>>

### 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。

市场上各种保健、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的。

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，可是相互对应，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。

《美容养颜汤》和《养生炖补》二书就是在这种指导思想下编写的。

一日三餐，每天要吃，稍稍注意一下，每天调整一点，便可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。

<<养生炖补>>

作者简介

张延年，主编，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》主要编写人之一。

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

<<养生炖补>>

书籍目录

肉类 佛手薏米煲 田参猪肉煲 花夏猪肉煲 莲百猪肉煲 竹莲猪肉煲 红灵猪肉煲 茯黄猪肉煲 莲芽猪肉煲 丝瓜猪蹄煲 西施排骨煲 紫菜肉片汤 灵耳猪心煲 龙实猪心煲 元蘑猪心煲 参归猪心煲 双莲猪心煲 党琥猪心煲 枣仁猪心煲 琥蕪猪心煲 白玉猪肚煲 陈皮肚肺煲 参归猪肾煲 地黄猪肠煲 桂枝羊肉煲 当归羊肉煲 海马羊肉煲 黑龙羊肉煲 萝卜羊肉汤 薏米兔肉煲 黄芩兔肉煲 首戟兔肉煲 楂淮兔肉煲 杞龙兔肉煲 禽类水产类果蔬类

<<养生炖补>>

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>