

<<中老年补钙食疗菜>>

图书基本信息

书名：<<中老年补钙食疗菜>>

13位ISBN编号：9787506732710

10位ISBN编号：7506732718

出版时间：2007-1

出版时间：中国医药科技

作者：吴杰

页数：60

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>

<<中老年补钙食疗菜>>

内容概要

为了让中老年人科学合理地从膳食中获得丰富的钙质，作者根据中老年人的生理特点和身体特质，依据各种食物的不同药理和疗效，搭配组合成60款精美菜肴。

并以简洁的文字与精美的彩图，对每款菜肴的营养成分、用料配比、制作方法、成品特点与操作提示均作了详细的介绍。

按书习作，您一定能烹制出集色、香、味，食养、食补、食疗于一身的美味佳肴，让您的亲人在享受美味的同时，拥有健康和快乐！

<<中老年补钙食疗菜>>

书籍目录

1．羊肉炖甲鱼2．酱汁大虾3．煎烧青蟹4．猪骨炖鳊鱼5．蚝油烧鳗鱼6．酱焖鳗鲡7．豉油鲤鱼8．黄焖鲤鱼9．豆芽烧黄鱼10．什锦炖黄鱼11．嘎鱼炖豆腐12．香酥鱼肉丸13．黑芝麻鱼肉条14．翡翠鱼片15．鱿鱼扒芥蓝16．双花炒双鲜17．虾仁白菜18．虾仁口蘑扒油菜19．葱苗炒海螺20．毛豆炒蚬尖21．蒜香蚬肉木耳22．葱菇炒虾仁23．青翠牡蛎汤24．如意紫菜汤25．翠意蚌肉汤26．海带扣烧鸡块27．吉利堂兰花扣鸭28．花菇炖鸡肘29．莲子凤翅30．香菇烧鸡翅……

<<中老年补钙食疗菜>>

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>