

<<五大族抗病食谱>>

图书基本信息

书名：<<五大族抗病食谱>>

13位ISBN编号：9787534118234

10位ISBN编号：7534118239

出版时间：2002-7

出版时间：浙江科学技术出版社

作者：郭月英

页数：77

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>

## <<五大族抗病食谱>>

### 内容概要

《五大族抗病食谱》内容丰富，覆盖广。  
主要包括：电脑族食谱、夜猫族食谱、吸烟族食谱、手机族食谱等内容。  
不管你是一个上班族、学生族、菜篮族、夜猫族、电脑族、手机族、开车族、吸烟族……莫不面临林林总总的精神压力，这时，养生食谱便成为对症的食谱了。  
郭月英老师公开了她为家人及自己所创造的私房食谱，嘉惠世人。  
希望《五大族抗病食谱》也能助你吃出健康，并拥有一份美好的新生活。

<<五大族抗病食谱>>

书籍目录

电脑族食谱什锦蔬菜沙拉鱼片卷芦笋 川七炒肉丝韭菜肉饼金针炒鸡肝黄瓜拌牡蛎豌豆浓汤绿豆冻绿茶奶冻夜猫族食谱芒果柚子盅炸腐皮奶油卷豆腐皮玉米饭虾米饭团黄豆芽排骨汤水蜜桃圆子甜汤南瓜布丁麦芽茶菊花枸杞子茶 开车族食谱木瓜排骨汤大蒜红椒番茄寿司红糟肉梅子蒸虾赤豆甜汤牛肉胡萝卜汤西瓜汁樱桃果冻吸烟族食谱人参银耳炖干贝豆腐肉片沙拉杏仁猪肺汤鸡肉丸竹荪汤洋葱炒蟹肉萝卜炖鸡翅炸藕片肉末百合水果甜汤手机族食谱小鱼豆干花生发菜鱼丸汤鳗鱼干面海参烩腰花乌骨鸡香菇汤黑米银杏饭海带牛蒡卷糖渍栗子甜黑豆芋头

## <<五大族抗病食谱>>

### 编辑推荐

如何在繁忙的工作中保持健康的身体和充沛的精力最重要的莫过于如何吃出健康。在夫婿李家雄中医师的长期调教下，及五味、五色对应五脏的传统医学前提下，我设计了此书的菜单。这些菜制作简单，材料易取，价格便宜，希望五大族群每个人都可依自己所需，选择适合自己的食物，吃出健康、亮丽的人生。

<<五大族抗病食谱>>

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>