

<<家庭滋补养生药膳>>

图书基本信息

书名：<<家庭滋补养生药膳>>

13位ISBN编号：9787801574404

10位ISBN编号：7801574400

出版时间：2002年1月1日

出版时间：人民军医出版社

作者：白冬

页数：286

字数：202000

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>

<<家庭滋补养生药膳>>

内容概要

本书运用营养学、养生学等科学原理，结合现代家庭生活实际，精选了400余种适于家庭应用的滋补养生药膳，包括每种药膳的原料组成、制作方法和功效；按益血补血、益智健脑、补肾壮阳、降脂降压、润肠通便、抗衰防老、减肥健身、防癌抗癌等功效作用分类编排。

内容丰富，原料易得，制作简便，以平常之物，获神奇之效，是滋补养生、强身健体的科普佳作。适于广大群众、特别是家庭主妇制作家庭药膳的指导用书，亦可作为厨师的参考用书。

<<家庭滋补养生药膳>>

书籍目录

一、益血补血 1.红枣粥 2.红枣羊骨糯米粥 3.当归补血茶 4.枸杞爆肝尖 5.猪皮红枣羹 6.鹌脯桂圆羹 7.龙眼鸡蛋汤 8.兰花鸭肝羹 9.荔枝红枣汤 10.黄芪鸡汁粥 11.当归猪胫骨粥 12.当归羊肉汤 13.黑木耳红枣粥 14.乌贼乌鸡 15.鸡蛋鸡血藤 16.阿胶蛋粥 17.糯米酒煮猪肝 18.归芪蒸鸡 19.白焯生蚝 20.当归黄鳝汤 21.鸡肉首乌汤 22.龟羊汤 23.桑椹糯米粥 24.酒蒸鸭血 25.龙眼肉粥

二、益智健脑 1.枸杞炖牛肉 2.枸杞炖羊肉 3.枸杞炖羊脑 4.参杞羊头 5.鸡肝枸杨羹 6.枸杞海参鸽蛋 7.枸杞莲子 8.枸精炖鹌鹑 9.核桃仁枸杞肉 10.桃杞鸡卷 11.核桃仁豌豆泥 12.鲜蘑核桃仁 13.虫草牛髓 14.灵芝猪心 15.柏子仁炖猪心 16.人参当归炖猪心 17.人参炖鸡 18.人参山药核桃球 19.人参鹌鹑蛋 20.当归鹌鹑蛋 21.银耳鹌鹑蛋 22.银耳茯苓炒鸽蛋 23.银耳百合羹 24.银耳杜仲羹 25.银耳薏米羹 26.杏圆银耳 27.桂圆鹌鹑蛋 28.龙眼发菜 29.龙眼纸包鸡 30.桂圆二仁猪心 31.五味子烧鲈鱼 32.党参青鱼 33.菟丝地黄鳝鱼肉 34.黄芪鳝鱼瘦肉羹 35.参麦团鱼 36.天麻枸杞炖猪脑 37.天麻鱼头 38.首乌鸡 39.何首乌鲤鱼 40.西香火锅 41.枸杞头炒猪心 42.豆枣木耳羹 43.萱草忘忧汤 44.多宝人参汤 45.黄芪猴头鸡肉汤 46.龙眼杞子桑椹汤 47.山药桂圆炖元鱼 48.樱桃龙眼羹 49.桑椹红枣羹 50.桑椹桂圆苹果羹 51.远志莲粉粥 52.莲子猪心 53.莲子百合肉 54.莲子鸡丁 55.花生山药粥 56.龙眼莲子红枣粥 57.山药桂圆粥 58.栗子桂圆粥 59.茯苓龙眼肉粥 60.人参枣冬粥 61.芡实核桃红枣粥 62.五圆鸡 63.五子鸡 64.五仁包 65.莲冬茯苓糕 66.龙眼肉长寿面 67.补脑增智饮 68.荔枝饮 69.健脑茶

三、补肾壮阳 1.鹿炖驴鞭 2.鹿茸烧虾 3.鹿茸炖羊肾 4.鹿茸香菇菜心.....

四、降脂降压

五、润肠通便

六、防治糖尿病

七、抗衰防老

八、减肥健身

九、防癌抗癌

<<家庭滋补养生药膳>>

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>