第一图书网, tushu007.com

<<中老年养生保健菜谱>>

图书基本信息

书名：<<中老年养生保健菜谱>>

13位ISBN编号：9787806530924

10位ISBN编号：7806530924

出版时间：2002-1-1

出版时间：广东旅游出版社

作者：樊衍锡

页数：143

字数：65000

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

<<中老年养生保健菜谱>>

内容概要

本书主要结合中老年人的营养需要、肠胃承受能力、消化吸收等生理状况而设计出二百四十多款菜式，分为家畜类、家禽类、水产类、野味类、蔬果类等五大类别。
对每一类别中主要用料的食用价值均作了扼要介绍，对每款菜谱的食疗功效或饮食宜忌亦有简单说明，方便读者根据实际情况选用。
本书所列菜谱，具有选料容易、价格相宜、制作方便等特点。

第一图书网, tushu007.com

<<中老年养生保健菜谱>>

书籍目录

一、家畜类
1 生蚝煲猪肉
2 猪肉栗子羹
……
二、家禽类
1 栗子煲鸡汤
2 鸡丝烩冬茸
……
三、水产类
1 黑豆煲塘虱
2 杞子炖水鱼
……
四、野味类
1 冬虫草炖野鸭
2 冬菇红枣蒸乳鸽
……
五、蔬果类
1 草菇豆腐汤
2 萝卜豆腐汤
……
彩色插图

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