

<<21世纪食疗养生必读>>

图书基本信息

书名：<<21世纪食疗养生必读>>

13位ISBN编号：9787807234616

10位ISBN编号：780723461X

出版时间：2009-12

出版时间：远方出版社

作者：夏长春 主编

页数：254

字数：200000

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>

<<21世纪食疗养生必读>>

内容概要

我国的饮食文化历史悠久，自古就有很多饮食保健、食物养生的记载，先人们在漫长的生活实践中积累了丰富的保健与养生经验。

随着市场经济的不断深入，人们的生活水平日益提高。

在物质生活水平不断提高之后，人们的饮食结构发生了很大变化，造成了与之伴随而生的“富贵”病成为目前困扰人们健康的主要病因。

因此，现代人们已普遍意识到饮食保健与健康的重要性，开始注重科学饮食，在社会上形成了饮食讲科学、讲保健，饮食要回归自然的饮食风尚，营养配餐职业也应运而生，成为现在的热门职业。

本书详尽地收录了关于补虚养身、强筋健骨、脏腑调理、健体强身和四季养生类的保健滋补食谱，各种美食的制作工艺介绍详细，并配上食物的营养分析，相信这本书一定会成为您厨房里不可缺少的小帮手。

<<21世纪食疗养生必读>>

书籍目录

补虚养身类

白菜猪肉水饺
枸杞油爆河虾
枸杞羊肾粥
虾仁青豆炒饭
冬虫夏草炖老雄鸭
虾菇鲜肉水饺
草果良姜羊肉羹
苹果萝卜羊肉粥
羊肉葡萄干饭
冬虫夏草炖黄雀
补骨脂猪腰汤
羊肉鱼鳔黄芪汤
豌豆焖羊肉饭
熟附煨姜焖狗肉
山药羊肉奶汤
阿富汗式羊肉米饭
香菜羊肉水饺
巴戟天炖猪大肠
韭菜胡桃肉炒鸡蛋
阿拉伯式羊肉菜花饭
巴戟胡桃炖猪脬
川断杜仲炖猪尾
枸杞叶羊肾粥
青红萝卜猪脚蚝豉汤
肉苁蓉炖羊肾
椰子糯米蒸鸡饭
槐花酥炸大虾
冬虫夏草瘦肉粥
芝麻杞子乌鸡汤
白果粥
酱羊肉
花生米炖猪爪
凤炖牡丹
蜜枣粽子
奶酪拌鲑鱼
海参烧豆花

强筋健骨类

鳝鱼强筋健骨汤
羊肉马蹄饺子
姜葱豆腐汤
八宝素菜
干焖腐竹
煎素豆鱼
余蟹黄豆腐丸子

<<21世纪食疗养生必读>>

八仙闹海
黑椒牛排
土豆炖牛肉
地瓜牛奶
温拌蜇头
太子参田鸡粥
芒果密瓜烩蟹
花椒鸡
炒肉拌干豆腐
牛筋花生汤
炒螃蟹
紫菜虾皮汤
芒果密瓜烩蟹
木瓜生姜蜂蜜粥
青椒炒蟹柳

.....

腹脏调理类
健体强身类
春季养生类
夏季养生类
秋季养生类
冬季养生类

<<21世纪食疗养生必读>>

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>