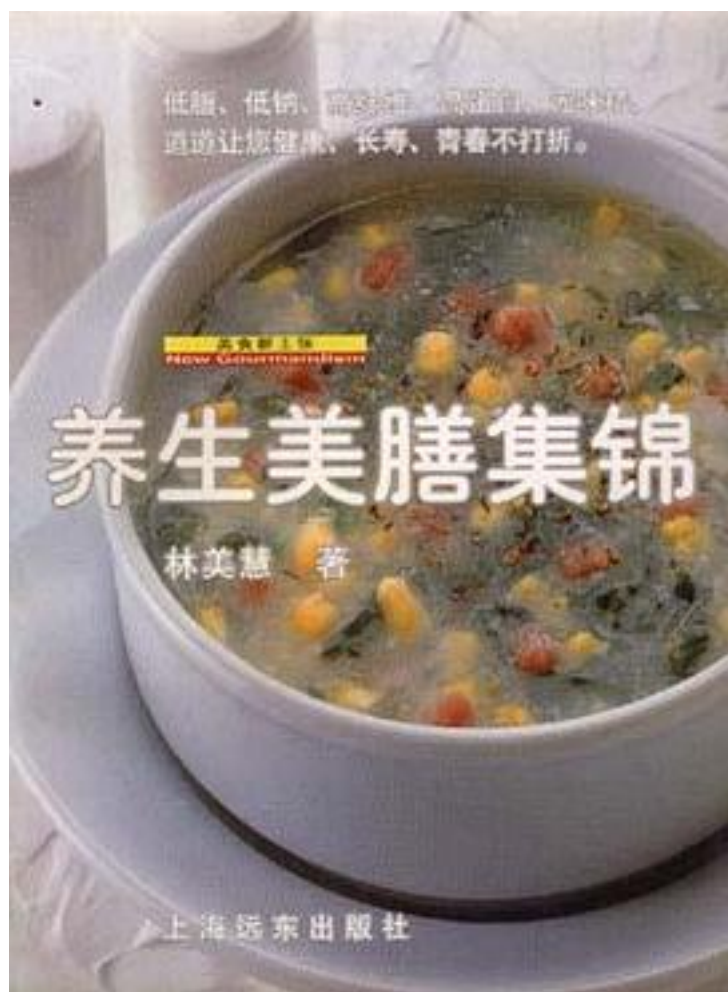


养生美膳集锦



[养生美膳集锦_下载链接1](#)

著者:林美慧

出版者:上海远东出版社

出版时间:1997-12

装帧:平装

isbn:9787806136805

随着物质水平的不断提高，

人们开始更多地关心起自身的健康，如何科学地用膳已成为现代人关注的话题。本书分为滋养肉品、生鲜海味、青蔬佳肴、养生汤品、健康美点等部分，介绍低脂、低钠、高纤维、高蛋白、无味精的滋补、营养菜肴，它们既美味可口又延年益寿，符合科学的饮食观念和中国人的养生之道。本书图文并茂、内容翔实，引领现代人走向健康的人生之路，实为一本不可少缺的养生菜谱书。

作者介绍:

目录: 1 滋养肉品

2 生鲜海味

3 青蔬佳肴

三椒鸡片

鲜果鸡片

银芽鸡丝

枣栗焖鸡 · 淡菜烧鸡

大千子鸡

蚝油鸭肉

发栗煨肉 · 盐水鹅

韭黄猪肝

云白肉

步步高升 · 粉蒸排骨

如意百叶卷

佛手白菜

牛蒡炒牛肉 · 远菜牛肉

木须牛肉

红烧牛腩

羊肉炉

烩三鲜

糖醋鱼片

银鱼苕菜 · 黄鱼羹

三鲜鱼卷

鲍鱼扣白菜

软炸鱼条

天麻蒸鱼 · 雪笋白鲳

芹菜鱼条
烧酒虾
蒜茸蒸虾
玉笋虾仁
百合虾仁
果律虾仁
生炒花枝
西芹鲜贝
芦笋干贝
爆炒蛭子
蒸粉蚌
松柏常青
碧玉
清炒红凤菜·姜丝炒川七
醋溜双色豆腐
雪花豆腐
清蒸镶豆腐
苦海慈航·素炒茴香
黄花集锦
凉拌云片
凉拌茄子
韭菜炒蛋
银杏豆苗
粉豆色拉
南瓜色拉
芽菜色拉
椰菜蟹肉丝
海棠百花菇
白玉青椒
4 养生汤品
5 健康美点
永结同心
红糟炖鸡·粉光参鸽
人参炖猪心·虫草炖乳鸽
翡翠羹
山奈猪血汤·四神汤
鲤鱼冬瓜汤·枸杞炖鳗
南杏排骨汤
川芎鱼头汤
首乌当归鲤鱼汤
竹荪汤·蒜子田鸡
绵花糕
八宝糕
绿豆粉·马蹄糕
银耳珠玉汤·薏仁红枣汤
酒酿鲜果汤
麦片核桃酥·杏仁瓦片
奶冻
芝麻糊·红枣酪
冰糖燕窝·红莲雪蛤
咸蛋糕
豆茸西米露·鲜奶蒸蛋
椰丝薯糍
黑珍珠

茯苓粥 · 山药粥
海云粥 · 糙米排骨粥
椰汁糕
· · · · · (收起)

[养生美膳集锦_下载链接1](#)

标签

Cuisine

评论

[养生美膳集锦_下载链接1](#)

书评

[养生美膳集锦_下载链接1](#)