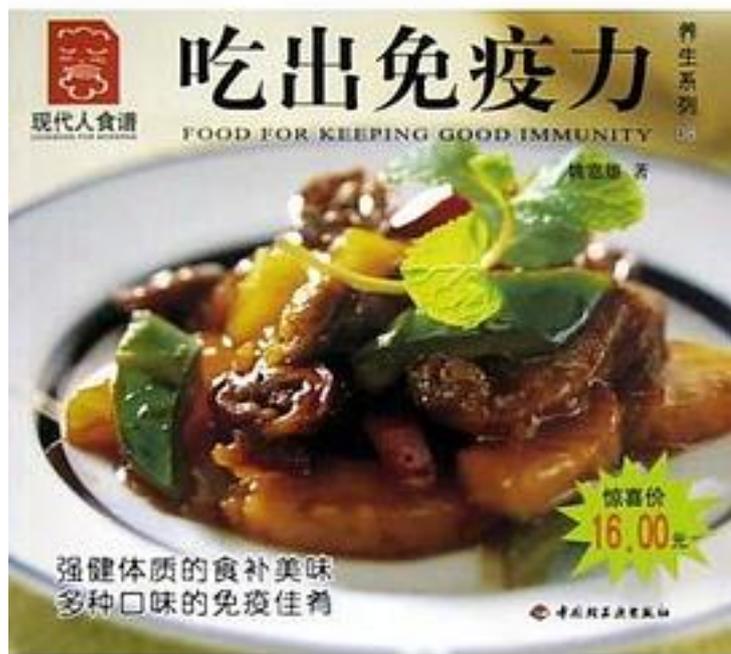


吃出免疫力



[吃出免疫力_下载链接1](#)

著者:姚嘉雄

出版者:中国轻工业出版社

出版时间:2004-1-1

装帧:平装(无盘)

isbn:9787501941735

淮山紫米粥/增进活力，补气，提高工作效率适用体质：一般体质。补性：温补免疫指

数：3星。材料：紫米：250克，淮山35克，冰糖100克。作法：1
紫米洗净，放入容器中，加入2碗热水，移入蒸锅以大烧滚改中火蒸约40分钟，取出备用。2
淮山洗净，放入适量沸水中煮约15分钟，加入紫米及冰糖，转小火熬煮约5分钟即可。

作者介绍:

目录: 增强免疫力，从饮食着手

一 保健药膳

- 1 冬虫夏草炖乌鸡
- 2 灵芝黑枣香菇排骨
- 3 花旗参烧狮子头
- 4 红枣百合炒豌豆苗
- 5 枸杞瑶柱鲜虾蒸豆腐
- 6 川芎蛋
- 7 川芎红枣烩鱼头
- 8 川味参须煮牛肉
- 9 当归枸杞鸡
- 10 当归凉拌鸡丝

.....

二 滋补粥

.....

三 养生汤

.....

四 益气茶

.....

• • • • • (收起)

[吃出免疫力_下载链接1](#)

标签

评论

[吃出免疫力_下载链接1](#)

书评

[吃出免疫力_下载链接1](#)