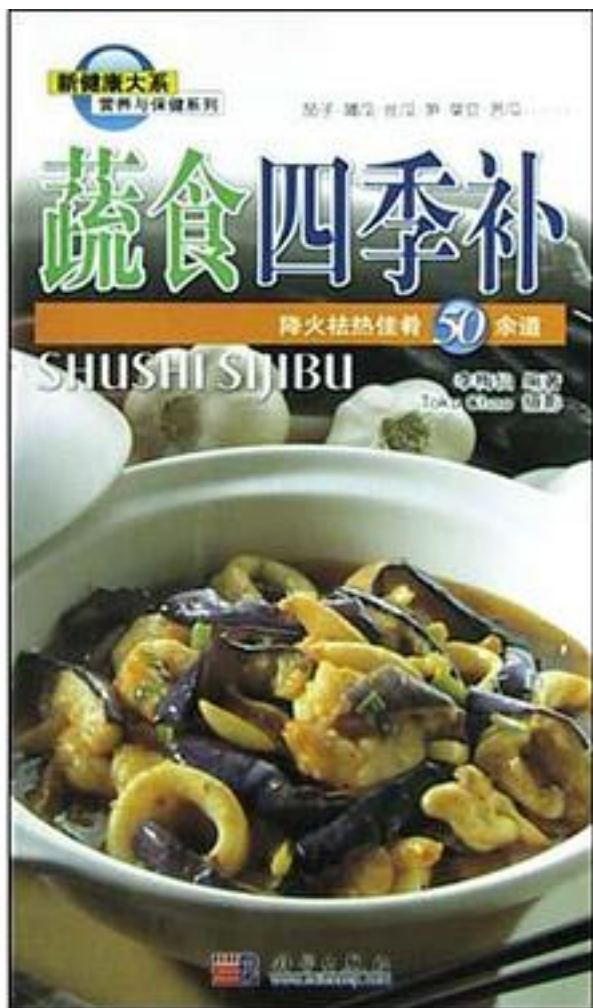


蔬食四季补



[蔬食四季补_下载链接1](#)

著者:李梅仙

出版者:科学人文出版分社

出版时间:2003-10-1

装帧:平装(无盘)

isbn:9787030121035

《蔬食四季补:降火祛热佳肴50余道》内容简介：在快乐节奏的工作生活中，您身体容

易燥热，特别是火气大的炎炎夏日，您不需忍受不习惯的药草味，《蔬食四季补》不使用任何药材，完全教您如何利用自然、获取各种蔬食，搭配肉类海鲜，将食材本身即具备的食疗效果完全发挥。茄子、蒲瓜、丝瓜、笋、菜豆、苦瓜等50余道降火祛热佳肴，让紧张燥热的身体也能清凉、健康、无负担。

作者介绍:

- 目录: 1 酱烧紫茄
2 蒲瓜排骨汤
3 桂竹烧福菜
4 牛肉末炒酸豆
5 蒲瓜水饺
6 鱼香金钱饼
7 宁式红焖苦瓜
8 丝瓜面线
9 麻辣豇豆
10 XO酱茄子海鲜煲
11 乳酪海鲜笋
12 田鸡烧蒲
13 红焖桂竹
14 茭白笋蛋饼
15 烤香茄
.....
· · · · · (收起)

[蔬食四季补_下载链接1](#)

标签

评论

[蔬食四季补_下载链接1](#)

书评

[蔬食四季补_下载链接1](#)