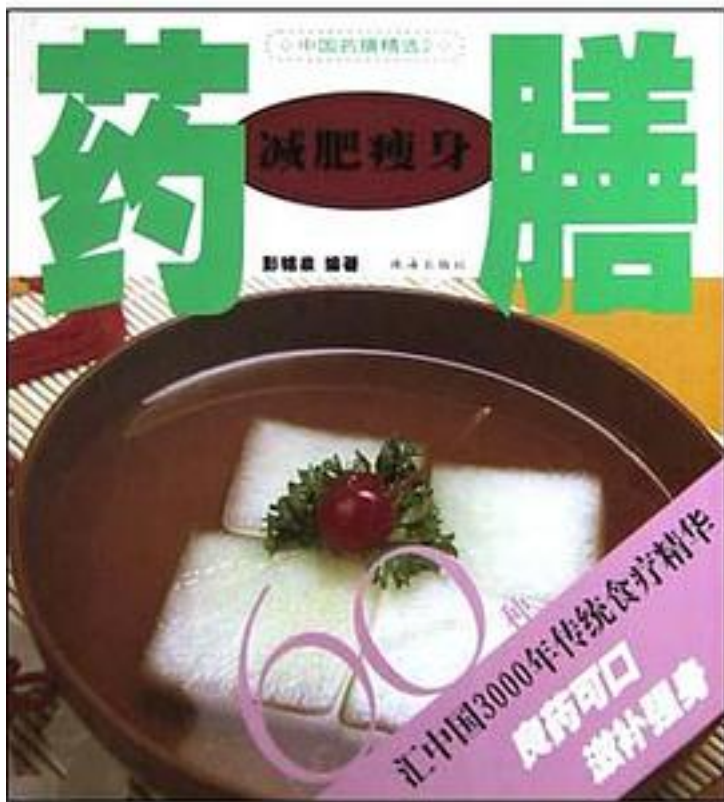


减肥瘦身药膳60种



[减肥瘦身药膳60种_下载链接1](#)

著者:彭铭泉

出版者:珠海出版社

出版时间:2004-1

装帧:平装(无盘)

isbn:9787806891490

《减肥瘦身药膳60种

》所写的药膳方剂，既有古方，又有创新；每个菜品、汤羹，既有配方、功效，又有制作方法，照方制作，可收到较好疗效。这些药膳菜肴、汤羹，所用药物在药店都可买到，所用辅料、肉类、蔬菜，在集贸市场易于取得，而自制方法一看就懂。该书知识性与实用性并重，重点突出，深入浅出，图文并茂，通俗易懂。

作者介绍:

目录: 前言

- 1 枸杞冬瓜瘦身汤
- 2 荷叶大枣猪肝汤
- 3 冬瓜皮山药猪肚汤
- 4 薏苡仁酿苦瓜
- 5 虫草老鸭汤
- 6 茯苓枸杞炒猪肝
- 7 杏仁萝卜烧猪肺
- 8 冬瓜皮炖猪蹄
- 9 桂圆天冬炒黄瓜
- 10 枸杞茯苓炒猪腰
- 11 百合炒大白菜
- 12 百合炒芹菜
- 13 苡仁冬瓜脯
- 14 茯苓枸杞炒肉丝
-

附：药膳常用药物
· · · · · (收起)

[减肥瘦身药膳60种 下载链接1](#)

标签

评论

[减肥瘦身药膳60种 下载链接1](#)

书评

吃法一：“回味早餐” 早餐内容：剩饭菜，或剩饭菜炒饭、剩饭菜煮面条等等
受欢迎原因：不少家庭的“妈妈”都会在做晚饭时多做一些，第二天早上给孩子和家人做炒饭，或者把剩下的饭菜热一下。这样的早餐制作方便，内容丰富，基本与正餐无异，通常被认为营养全面。 ...

[减肥瘦身药膳60种_下载链接1](#)