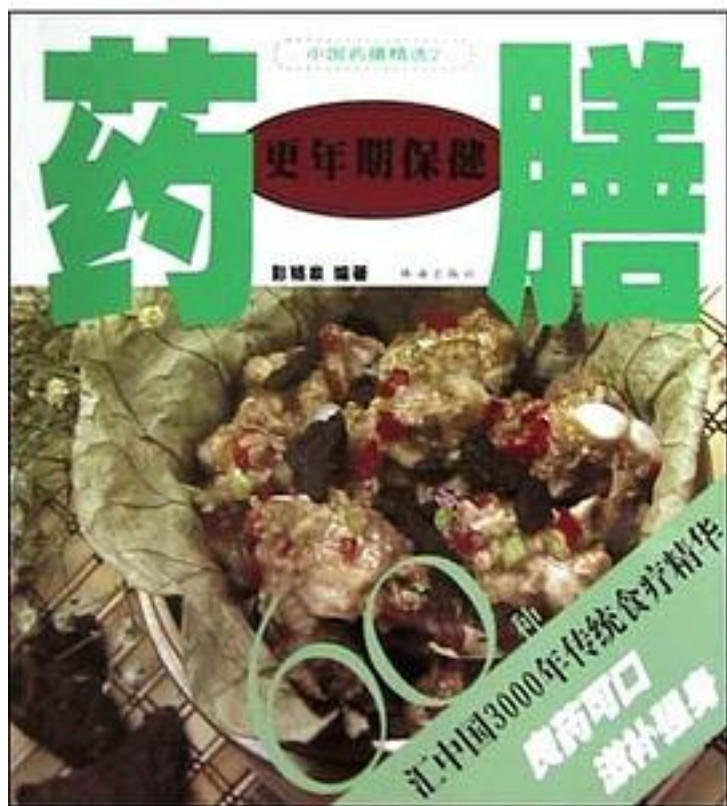


# 更年期保健药膳60种



[更年期保健药膳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:9787806891575

《更年期保健药膳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，所有药在药店都可买到，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。

《更年期保健药膳60种》适用于一般家庭成员，保健工厂工作人员，餐厅酒店工作人员，医务人员，厨师，患者和药膳食疗爱好者阅读。

作者介绍:

目录: 前言

- 1 黄精炒肉丝
- 2 白木耳炒肉片
- 3 枣仁炒猪舌
- 4 砂仁杜仲炒腰花
- 5 砂仁炒肚片
- 6 玉竹炒心片
- 7 菟丝炒肝腰
- 8 枸杞牛肉丝
- 9 陈皮牛肉片
- 10 炒陈皮牛肉松
- 11 黄精猪肘煲
- 12 黄精爆牛肉片
- 13 砂仁爆牛肚头
- 14 杜仲炒牛腰
- 15 沙苑炒牛鞭
- 16 沙参心肺煲
- .....

附：药膳常用药物  
· · · · · (收起)

[更年期保健药膳60种\\_下载链接1\\_](#)

标签

厨艺

保健

评论

-----  
[更年期保健药膳60种\\_下载链接1](#)

书评

-----  
[更年期保健药膳60种\\_下载链接1](#)