

膳食调理肥胖



[膳食调理肥胖_下载链接1](#)

著者:彭铭泉

出版者:第1版 (2004年1月1日)

出版时间:2004-4-1

装帧:平装(无盘)

isbn:9787533729196

美食良方。

为了减轻肥胖人群的痛苦、预防肥胖，笔者特地撰写了《膳食调理肥胖》一书。本书所写的药膳食疗方案，既有对祖国医学的继承，又有创新；菜肴根据性味、功能、特点科学配伍，按配方、制作、营养成分与功效、宜忌撰写，图文并茂，内容详实。本书所用药物在中药店都要以购到，所用食物在当地集贸市场易于取得，制作方法一看就懂，知识性与实用性并重。本书适合一般家庭成员、医务人员、食品工厂工作人员、厨师和药膳食疗爱好者阅读。

作者介绍:

- 目录: 1 薏苡青菜酿黄瓜
2 菠菜拌豆腐
3 黄瓜拌白萝卜
4 腐竹拌绿豆粉皮
5 茼蒿胡萝卜拌鸡丝
6 芹菜炒玉米笋
7 车前子炒豆干
8 枸杞车前炒针菇
9 百合炒时蔬
10 菊花炒荷兰豆
11 黄花炒黄瓜
12 枸杞核桃炒豇豆
13 菊花蟹
14 泽泻豆干炒鳝丝
15 车前子蚂蚁炸泥鳅
.....
· · · · · (收起)

[膳食调理肥胖_下载链接1](#)

标签

评论

[膳食调理肥胖_下载链接1](#)

[膳食调理肥胖_下载链接1](#)