

# 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 蒜苔青菜酿黄瓜

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](#)

## 书评

---

[膳食调理肥胖 下载链接1](#)