

养生锅



[养生锅 下载链接1](#)

著者:郭月英

出版者:中国轻工业出版社

出版时间:2003-9-1

装帧:平装(无盘)

isbn:9787501940325

首乌肝片--材料：何首乌12克，猪肝240克，酱油2大匙。调味料：盐1小匙作法：1、猪肝洗净，拭干2、何首乌洗净，和猪肝一道盛入沙锅，加酱油、盐，倒入1碗水，以大火煮沸，改小火慢煮至收汁。3、取出，切厚片，盛盘。养生小典益血强精，强壮筋骨，乌黑发鬓，减轻腰酸背痛，肢体麻木，养肝补肾，抗老化，保视力效果明显。维护神经系统健康，降低胆固醇，抗皮肤炎症。对象：人人皆宜，无特殊禁忌或限制。季节：四季皆适合食用。频率：约每周1—2次

作者介绍:

目录: 药材图析
一 爱身体，抵抗文明病
1 巴戟天海参煲
2 参茸猪心锅

3 参须素锅
4 茱萸核桃腰花煲
5 当归红枣蛋锅
6 金樱子蛋包锅
7 麻油鸡脚
8 黄芪杜蛎豆腐锅
9 山楂萝卜羊肉煲
10 药炖排骨
11 黄精煨羊排
12 大蒜鸡煲
.....

二 爱自己，快乐自信不忧郁

.....

三 爱美丽，驻颜有术

.....

• • • • • (收起)

[养生锅 下载链接1](#)

标签

评论

[养生锅 下载链接1](#)

书评

[养生锅 下载链接1](#)