

郭老師中日養生食譜



[郭老師中日養生食譜_下载链接1](#)

著者:郭月英

出版者:旗林

出版时间:20050401

装帧:

isbn:9789867545411

80道滋補藥?, 集結長壽、防癌、保健、營養、飲食秘訣精華。藥?, 是中國飲食文化的璀璨瑰寶, 以食療來佐以用藥, 正是藥?的精髓之處。把藥的涵義, 廣泛地賦於食物中, 如蛤蜊煮薑湯, 可治療肝病; 老薑煮紅糖汁可祛風邪等, 其中蛤蜊、薑都是日常食物, 但卻把這些食物當成藥使用, 可見「醫食同源」的傳統醫學觀念, 於中國人生活中扮演無形的影響力。

書中分為主食, 包括《鰻魚粥》、《餛飩撈麵》…; 沙拉, 包括《納豆蔬菜卷》、《培根拌薯絲》…; 主菜, 包括《百合炒時蔬》、《八寶如意菜》; 湯品, 包括《蘋果干貝排骨湯》、《竹筴香菇雞湯》…; 甜點, 包括《粉光冰糖燉梨》、《水果堅果蛋餅》…等等。

作者介绍:

郭月英

1954年生, 台北市人。

以淵博的中醫食補常識，經常受邀主講不同主題的養生菜製作，其精心調製的菜餚，不僅符合現代人對時效的要求，而且清爽不油膩的口感中還完全保留食材的療效，著實討好現代人刁鑽的胃口。

曾任：工研醋烹飪指導顧問、華視早安新聞「養生料理」單元主講、中國時報健康廚房版主講、佛光大學及農禪寺素食養生班老師

現任：李家雄中醫診所食療養生顧問、郭老師養生料理創辦人、各大雜誌、報章的養生食療作家、人間衛視健康養生單元老師

著作：《電鍋百寶菜》《湯湯水水護一生》《隨手做養生》《e世代纖體瘦身》《懷孕食譜》《坐月子食譜》《優生兒食譜》《過敏兒食譜》《養生素食》《養生燉補》《補養海鮮》《美人兒燉補》《美人兒找茶》…計60餘本。

目录:

[郭老師中日養生食譜_下载链接1](#)

标签

评论

[郭老師中日養生食譜_下载链接1](#)

书评

[郭老師中日養生食譜_下载链接1](#)