

因时而食24节气养生食谱



[因时而食24节气养生食谱_下载链接1](#)

著者:董书山,张传成

出版者:

出版时间:2008-4

装帧:

isbn:9787504851031

《因时而食:24节气养生食谱》主要内容：韭菜含有挥发性精油及含硫化合物，具有促进食欲和降低血脂的作用，对高血压、冠心病、高血脂等有一定疗效。初春时节的韭菜品质最佳。面粉400克，绿豆芽、粉丝各500克，鸡蛋清、鸡肉丝各300克，白萝卜丝、莴笋丝各250克，碎花生仁、熟芝麻、醋、辣椒粉各50克，盐、酱油各25克，花椒粉20克，色拉油、味精各适量。

作者介绍:

目录:

[因时而食24节气养生食谱_下载链接1](#)

标签

养生

评论

[因时而食24节气养生食谱_下载链接1](#)

书评

[因时而食24节气养生食谱_下载链接1](#)