

《养生菜大全》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2015年05月01日

开本：16开

纸张：铜版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787508293011

内容简介

随着社会的进步和物质生活水平的提高，人们的饮食观念也逐渐从吃饱向吃好转变，日益关注健康与养生。提倡膳食平衡，营养搭配。越来越多的人开始注重食物的养生功效，认为一日三餐的烹制不仅要美味，还要兼顾营养，吃得放心、吃出健康。鉴于此，强身健体、延年益寿的养生菜在今天备受百姓青睐。

为此，李翠香编写的《养生菜大全》精心挑选500道养生菜品，并依据不同的食疗功效分为开胃消食、增强免疫、美容塑身、安和五脏、降低“三高”、防癌抗癌六大部分，每道菜品都详细介绍了所用的材料、调料，并将食材处理与烹饪方法进行分步详解，简明清晰，详略得当，分布详解图片一目了然，方便读者快速掌握菜品的制作要点。

列出菜品的制作时间、烹饪方法、营养分析与适合人群，并对制作过程中特别需要注意的问题给予指导，让你在烹饪的过程中能够得心应手。即便没有烹饪经验，也能做得有模有样，有滋有味。另外，书中还对食材的养生常识、相宜相克做了全面解析，让你能够有针对性地选择食材，为家人合理配膳，做得更合理，吃得更健康。

目录

第一章 养生烹饪常识

第二章 开胃消食

第三章 增强免疫

第四章 美容塑身

第五章 安和五脏

第六章 降低“三高”

第七章 防癌抗癌

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

[更多资源请访问www.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)