

<<强身排毒菜>>

图书基本信息

书名：<<强身排毒菜>>

13位ISBN编号：9787504852816

10位ISBN编号：7504852813

出版时间：2010-1

出版时间：农村读物

作者：双福//朱太治

页数：96

版权说明：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：<http://www.tushu007.com>

<<强身排毒菜>>

内容概要

《强身排毒菜》包括了三彩梨丝、橙香黄瓜色拉、山药水果泥、醋溜海米白菜、枸杞山药煲瘦肉、西兰花通心粉等多种佳肴的做法，秀美于外，滋补其中；愉悦身心，无毒一身轻；善待五脏，内外兼修；好学易做，养生有道。

<<强身排毒菜>>

书籍目录

Part1 鲜爽凉菜——秀美于外 滋补其中 橙汁牛油果 三彩梨丝 贝丝银耳 芝麻苹果 橙汁鲜果
 酸奶奋异果 番茄糖藕 橙香黄瓜色拉 果蔬脆丝色拉 金笋菜花色拉 翡翠鲜蔬色拉 蛋香柠檬笋
 什锦西芹 三丝生菜 炆拌莴笋 蒜泥豆角 韭菜拌银芽 苦瓜拌蜇丝 葱油海带丝 菠菜拌虾皮
 海米油菜 银芽海参Part2 恋恋佳肴——愉悦身心 无毒一身轻 山药水果泥 彩椒烩鱼粒 韭菜炒
 青虾 番茄炒山药 莲藕三鲜 姜丝藕片 彩趣脆丝 海带烧白菜 醋熘海米白菜 尖椒肉末木耳
 红枣炒木耳 松仁玉米 韭菜炒猪血 碧瓜肝片 瓜皮烩香菇 鲜菇鸭掌 嫩姜炒鸭片 香菇蒸乳鸽
 茄汁乳鸽 银耳鹌鹑蛋 双色鱼丝 翡翠鱼米 墨鱼萝卜条 西芹芦荟滑虾仁Part3 滋润汤煲——善
 待五脏 内外兼修 枸杞山药煲瘦肉 南瓜莲子汤 雪梨苹果炖银耳 双耳红枣羹 红薯枣羹 樱桃双
 果糖水 芦荟汁炖山药 百合莲子羹 南瓜绿豆汤 红枣煲木瓜 附子冰糖炖冬瓜 芦荟瘦肉汤 白
 菜红枣牛腩汤 萝卜鸭胗汤 杏仁煲鹌鹑 水果煲鹌鹑蛋 无花果参鱼汤Part4 花样主食——好学易做
 养生有道 枸杞菊花粥 胡萝卜蒸糕 芝麻苹果粥 小米红薯粥 小米南瓜粥 五宝粥 番茄玉米羹
 香蔬玉米羹 水果意粉 西兰花通心粉 木耳荞麦面 川贝冬瓜酿梨 珍王朱龟苓膏附录强身排
 毒ABC

<<强身排毒菜>>

章节摘录

插图：

<<强身排毒菜>>

编辑推荐

《强身排毒菜》：蔬果 肉禽蛋 海鲜菜肴 羹汤营养丰富制作便捷爽口享受从内到外 健康美丽

<<强身排毒菜>>

版权说明

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:<http://www.tushu007.com>