

《郭老師中日養生食譜》

图书基本信息

书名：《郭老師中日養生食譜》

13位ISBN编号：9789867545411

10位ISBN编号：9867545419

出版时间：20050401

出版社：旗林

作者：郭月英

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《郭老師中日養生食譜》

內容概要

80道滋補藥膳，集結長壽、防癌、保健、營養、飲食秘訣精華。藥膳，是中國飲食文化的璀璨瑰寶，以食療來佐以用藥，正是藥膳的精髓之處。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。

《郭老師中日養生食譜》

作者簡介

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。

《郭老師中日養生食譜》

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:www.tushu111.com