

MEIRONG YANGYAN BAOJIAN SHIPU

主 编 马汴梁

美容养颜

保健食谱

 人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS



目 录

第一章 养颜类	(1)	龙莲鸡蛋汤	(10)	
第一节 养颜靓汤	(1)	番茄肉丝汤	(11)	
菠菜鸡肝汤	(1)	第二节 养颜菜谱	(11)	
山药炖兔肉汤	(1)	山药瘦猪肉炒嫩黄豆	... (11)	
冬笋雪耳汤	(2)	松茸兔肉	(12)
眉豆猪皮汤	(3)	木耳清蒸鲫鱼	(13)
灵芝鹌鹑蛋汤	(3)	红花烧豆腐	(13)
花生红枣猪蹄汤	(4)	菊花炒芹菜	(13)
莲子桂圆汤	(4)	玉竹烧茄子	(14)
西红柿红枣兔丝汤	(4)	红杞烧蚕豆	(14)
菜胆火腿羊肉汤	(5)	香菇鸡	(15)
杞子归圆乌鸡汤	(5)	煎烹丝瓜盒	(15)
金针鸡肉汤	(6)	枸杞炒芥菜	(16)
怀药参芪鹌鹑汤	(6)	山药炒藕丝	(16)
地芍归芪驴肉汤	(7)	天冬炒莴苣	(16)
亭亭玉立汤	(7)	核桃仁炒韭菜	(17)
光耀红颜汤	(7)	枸杞炒蕹菜	(17)
返老还童汤	(8)	玉竹炒大白菜	(18)
补血人参汤	(8)	双耳炒菠菜	(18)
人参鹿茸乌龟汤	(9)	百合瘦肉烧豌豆	(18)
腐竹红枣瘦肉汤	(9)	山药烧扁豆	(19)
琼花虾仁汤	(9)	大蒜山药炒苋菜	(19)
松子鸽蛋汤	(10)	枸杞烧豇豆	(20)



山药肉圆蒸豆腐	(20)	珍珠桂圆汤	(31)
百合大蒜炒土豆	(21)	红杞西瓜瓢汤	(31)
大蒜枸杞烧茄子	(21)	红杞菠萝蜜汤	(31)
第三节 养颜药粥	(21)	荸荠椰汁汤	(32)
苍耳子粥	(21)	蜂蜜枸杞桑椹汤	(32)
麻仁栗子粥	(22)	龙眼荔枝汤	(32)
桂圆莲子粥	(22)	枸杞香瓜汤	(33)
松叶粥	(22)	枸杞莲子牛尾汤	(33)
芹菜豆腐粥	(23)	青箱子鱼片汤	(34)
白果薏苡仁粥	(23)	二冬参地脊髓汤	(34)
酸枣仁桂圆粥	(23)	黑木耳海参大肠汤	(34)
水蛇薏苡仁粥	(24)	豆苗珧柱肝肾汤	(35)
人参黄芪粥	(24)	补肝养血祛风汤	(35)
第二章 润肤护肤类	(25)	榆耳鸡片汤	(36)
第一节 润肤护肤		蘑菇虾子汤	(37)
靛汤	(25)	翡翠鲜鸭汤	(37)
西洋参乌鸡汤	(25)	罗汉果猪肉汤	(38)
高丽人参鹌鹑汤	(25)	菠菜银鱼汤	(38)
冰糖黑芝麻银耳汤	(26)	生地红枣猪骨汤	(38)
银耳竹荪白菜汤	(26)	参枣冬菇瘦肉汤	(39)
大枣银耳雪蛤汤	(27)	皮肤光滑汤	(39)
银耳鸡蛋汤	(27)	香葛银耳瘦猪肉汤	(39)
苡仁猪蹄汤	(27)	百合银耳燕窝汤	(40)
珍珠葡萄汤	(28)	桂花银耳雪蛤汤	(40)
珍珠猕猴桃汤	(28)	珍珠红杞银耳汤	(41)
桂花枸杞猴头菌汤	(28)	珍珠虫草雪蛤汤	(41)
珍珠无花果汤	(29)	珍珠山楂汤	(41)
桂花猴头竹荪汤	(29)	珍珠荔枝汤	(42)
枸杞猴头鱼头汤	(30)	枸杞花红汤	(42)
枸杞人面果汤	(30)	珍珠香蕉汤	(42)
红杞番茄汤	(30)	木瓜猪蹄汤	(43)
		南北杏仁银耳木瓜汤	(43)



银耳海参汤	(44)	肉末粥	(58)
第二节 润肤护肤		荷花粥	(58)
菜谱	(44)	绿宝粥	(59)
烧蹄膀	(44)	黄精牛肉粥	(59)
烧冬笋松茸	(45)	香菇松仁粥	(59)
火腿炖蚝豉	(45)	阿胶白皮粥	(59)
泥鳅鸡蛋	(46)	香菇松仁粥	(60)
家常焖带鱼	(47)	白糖乌梅粥	(60)
笋烧海参	(47)	黑春粥	(60)
红烧甲鱼	(48)	黄精陈皮粥	(61)
红烧鲑鱼	(48)	栗子红枣粥	(61)
家常炖鲈鱼	(49)	第三章 增白嫩肤类	(62)
枣泥鳊鱼卷	(49)	第一节 增白嫩肤	
黄精烧肘子	(50)	靛汤	(62)
黄花菜炖猪蹄	(51)	雪花豆腐汤	(62)
猪肉皮煮花生米	(51)	鲑鱼奶汤	(62)
红烧兔肉	(52)	兔肉竹笋汤	(63)
柠檬汁煨鸡	(52)	参麦雪梨瘦肉汤	(63)
辣椒炒鳝丝	(53)	南北杏雪耳白果燕	
黄精熘蛋黄	(53)	窝汤	(64)
归地烧羊肉	(54)	白玉藏珍汤	(64)
玉竹豆腐	(54)	鸡蒙竹笋汤	(65)
奶油西红柿	(55)	香菇牛奶汤	(66)
云耳煲鱼尾	(55)	玉竹牛肉汤	(66)
胡萝卜圈	(56)	红苋瘦肉汤	(66)
牛奶炸鸡片	(56)	枸杞鸡蛋汤	(67)
炒木耳肚丝	(57)	百合莲子黄花汤	(67)
香菇炒豆苗	(57)	桂圆栗子汤	(68)
第三节 润肤护肤		凤爪黑豆汤	(68)
药粥	(58)	十全大补墨鱼汤	(68)
素什锦粥	(58)	鲜人参圆肉乳鸽汤	(69)

查看完整版

付费下载



【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





【风水】风水命理资料合集_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



【中医】中华传统医学资料大全_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



【武术】传统武术与现代搏击术_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



【集藏】经史子集库_13300 卷

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



【国画】传世名画 _ 6100 卷

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



【县志】方志\地方县志\乡志\地理志_8100 册

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



【国学】中华古籍库—32 万册古籍书

32 万册《中华古籍库》【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】包括各地方志、日本内...

【更多】 >> <https://www.fozhu920.com/list/>