

● 饮食保健丛书 ● 张春荣 周俭 主编

防治骨质疏松症的 饮食保健

王爱萍 董继开 编著



中国林业出版社

防治骨质疏松症的饮食保健

王爱萍 董继开 编著

中国林业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

防治骨质疏松症的饮食保健/王爱萍, 董继开编著. —北京:
中国林业出版社, 2003.9

(饮食保健丛书/张春荣, 周俭主编)

ISBN 7-5038-3530-3

I. 防... II. ①王...②董... III. 骨质疏松—食物疗法—食谱
IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 079865 号

出 版: 中国林业出版社 (100009 北京市西城区刘海胡同 7 号)

E-mail: cfphz@public.bta.net.cn 电话: 66184477

发 行: 全国各地新华书店经销

印 刷: 北京中租胶印厂

制 版: 北京嘉胜天地图文制作有限公司

版 次: 2003 年 9 月第 1 版

印 次: 2003 年 9 月第 1 次

开 本: 880mm × 1230mm 1/32

印 张: 3.125

彩 插: 16 面

字 数: 93 千字

印 数: 5000 册

定 价: 12.00 元

早 餐
图 1 (见 55 页)



午 餐
图 2 (见 55 页)



晚 餐
图 3 (见 55 页)

早餐
图4 (见 56 页)



午餐
图5 (见 56 页)



晚餐
图6 (见 56 页)



早 餐

图 7 (见 56 页)



午 餐

图 8 (见 56 页)



晚 餐

图 9 (见 57 页)



早餐
图10 (见 57 页)



午餐
图11 (见 58 页)

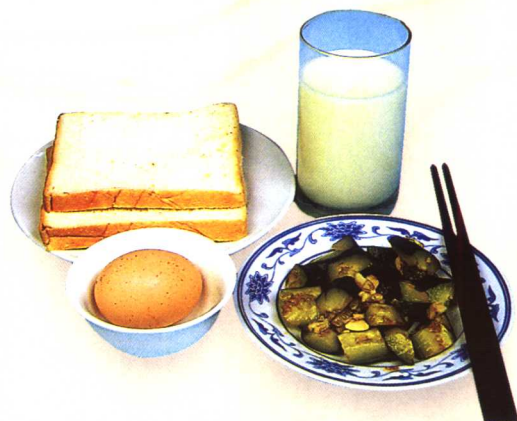


晚餐
图12 (见 58 页)



早 餐

图 13 (见 59 页)



午 餐

图 14 (见 59 页)



晚 餐

图 15 (见 59 页)





鱼片蒸蛋
图 16 (见 61 页)





虫草甲鱼
图 17 (见 80 页)



桃核猪骨汤
图 18 (见 81 页)



首乌鸡块
图 19 (见 81 页)

猪肉枸杞汤
图 20 (见 82 页)





鹌鹑枸杞子汤

图 21 (见 82 页)

二仙烧羊肉
图 22 (见 82 页)



仙茅炖肉
图 23 (见 82 页)



龙马童子鸡
图 24 (见 83 页)



刀豆炒腰片
图 25 (见 83 页)



滋阴化液汤
图 26 (见 83 页)





淮山杞子炖猪脑
图 27 (见 84 页)



婆罗粥
图 28 (见 84 页)

淮药肉麻团

图 29 (见 84 页)



归芪蒸鸡

图 30 (见 85 页)





小米人参粥
图 31 (见 85 页)

八珍炖肉
图 32 (见 85 页)

