

<<美容养颜食疗菜精华>>

图书基本信息

书名：<<美容养颜食疗菜精华>>

13位ISBN编号：9787538014426

10位ISBN编号：753801442X

出版时间：2006-6

出版时间：内蒙古科学技术出版社

作者：韩锡艳、吴杰/国别：中国大陆

页数：71

字数：65000

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>

<<美容养颜食疗菜精华>>

内容概要

科学合理的饮食调养，是您美容养颜、恢复青春、延缓衰老、拥有健康和美丽的首选。

中国的食疗、食补文化，是世界食文化中最辉煌的一页。

中医讲究药、食同源，这是一种回归自然的自然疗法。

为了帮助广大追求食疗美容养颜的读者们，能够在合理而科学的饮食调养中，拥有白皙靓丽、充满青春活力的容颜，我们会同国内医学专家、营养学家、烹饪名师一道，以严谨的科学态度、精确的理论依据，针对不同年龄段人们的生理特点、营养需求和平衡膳食等诸多因素，根据各种食物、药物的不同药理作用和疗效，将传统中医药理论和现代营养学相结合，科学合理搭配组合成各式营养菜肴，编辑成册。

本书详细介绍了34款具有祛斑除痘、去皱抗衰、乌发美发、美容养颜功效的营养菜肴，并以简洁的文字和精美的彩图，对每款菜肴的营养成分、功效、用料配比、制作方法、成品特点、操作提示等做了详细介绍，对主要制作过程还配有示范图片。

图文并茂，步骤清晰，原料易取，易学易做。

食用后可大大改善您身体的营养状况，达到由内而外的营养补给和调养效果，使您的“美”梦成真！相信本书必定会成为您健康生活中不可缺少的佳侣，让它的爱心和服务伴随您青春永驻！

<<美容养颜食疗菜精华>>

作者简介

韩锡艳，辽宁省沈阳旅游学校优秀教师，大学毕业。

从事旅游餐饮服务教育工作多年，积累了丰富的教学经验，培育出许多优秀学生，并潜心研究饮食文化，先后编著出版了《中国名菜精华》、《滋补禽肉菜》、《学生科学营养配餐》等十余部烹饪图书。

近期正与著名营养学家、中医药学

<<美容养颜食疗菜精华>>

书籍目录

芦荟炒肉片枸杞芦荟炒鱿鱼红枣山药扣鸭条吉利堂美容鸡鲜香蛋片参枣姜香鳊鱼红烧镜鱼杞叶番茄鱿鱼汤豆泡烧泥鳅兰花猪心莴笋双耳炖猪心双蔬猪心红烧猪尾翠瓜拌豆干口蘑烧鹌鹑蛋玉竹口蘑扣豆腐牡蛎烧豆腐凉拌兔肉带丝金鱼聚首珍珠米茭白猪手豆腐烧猪蹄黑豆芽炆猪耳肉丝炒绿豆芽火腿双蔬番茄蛋皮汤杞子苦瓜蛋扣三彩黑芝麻兔肉肠茄汁鱼肉丸浇汁豆腐方肉蛋炒番茄兰花粉蒸肉翡翠凤爪吉利堂彩珠鹿肉

<<美容养颜食疗菜精华>>

章节摘录

书摘原料 净仔鸡1只，西兰花200克，松籽仁30克，葱、姜各20克，料包1个(内装花椒、八角、桂皮各3克，香叶、丁香各1克)，料酒、酱油各15克，精盐3克，味精2克，汤400克，湿淀粉10克，油100克，饴糖10克。

操作提示 炸松籽仁要用小火。

炸鸡时用中火。

制作步骤 (1)净仔鸡整理成型，用饴糖抹匀鸡身。

西兰花洗净切成块。

葱切段，姜切片。

(2)锅内加油烧三成热，下入松籽仁炸熟捞出。

待油温七成热时，下入仔鸡炸至上色捞出，放入容器内。

(3)葱段、姜片、料包、酱油、汤、料酒10克、精盐2克放入装鸡的容器内，放入蒸锅内，蒸制熟烂取出。

将鸡取出放入盘中间。

锅内加油20克烧热，下入西兰花、余下的料酒、精盐及味精1克炒熟，出锅围在鸡的四周。

另取蒸鸡的原汁200克烧开，加入味精，用湿淀粉勾芡，下入松籽仁，淋入明油，浇在鸡上即成。

P11

<<美容养颜食疗菜精华>>

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>