

<<方太食谱>>

图书基本信息

书名：<<方太食谱>>

13位ISBN编号：9787806199213

10位ISBN编号：7806199217

出版时间：2000-5

出版时间：广西科学技术出版社

作者：方任利莎

页数：90

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>

<<方太食谱>>

内容概要

某天与朋友闲聊，谈到健康饮食的问题；朋友说时下的人都特别注重健康，很多都在饮食方面下功夫，如少吃油腻的信物，烹调时少用油，甚至纯用水煮，以免引至胆固醇过高或肥胖等病症。但只吃用水煮的食物，味道一定不会好，影响食欲之余之影响心情，十分矛盾。

我认为大家又不是病人，无须只吃不经调制的水煮或焯熟的食物，于是我决定撰写这本《水煮美食》，希望能帮助大家。

所谓“水煮”，并非全部菜式都是用水烹调，而是那些原来要用泡油、走油或煎、炸的方式烹调的材料，现都改用飞水或水煮的方式将它们处理好，但料头或芡汁、调味料，仍要用油起锅爆香或烹煮，但所有的油分很少，而且大家可选用优质健康的食油来烹调，例如橄榄油、芥花籽油等等，这样既可令自己及家人身体健康，又不失菜的美味，大家食得开心又放心。

<<方太食谱>>

作者简介

方任利莎女士原籍江苏宜兴，现龄50余。
幼年随家到港定居，婚后一直以“主妇”为职，直至最小的女儿上了小学，才开展她的事业——开办烹饪中心，教授厨艺。

1984年至今，她在亚洲电视先后主持“午间小叙”及“方太生活广场”，向观众示范讲解烹饪技艺，大获好评。

她又频频亮相于新加坡电视台，传授烹饪技巧，并获邀任该国烹饪大赛评判。

方太主编的《方太任利莎世界》杂志，深受读者欢迎。

方太掌“家厨”经验丰富，又曾正式拜师学艺，加上10多年的教授心得，很能理解“生手”主妇遇到的入厨困难，以及“熟手”主妇常有的搭配问题，编写食谱及示范讲解烹调方法时，往往能指出煎、炒、煮、炸……的诀窍，使主妇烹调时更得心应手。

<<方太食谱>>

书籍目录

海鲜潮式浸鲜鱼西芹斑块热拌鳝丝榨菜鱼云豆酱煮白鳝海鲜烩鱼肚粟米肉粒烩鱼肚面酱豆腐煮鱼鲜茄大虾碌芥末拌桂花蚌油盐水蛭子麻酱螺片绍菜烩海参蚬芥(鱼立)蟹鱼香生蚝带子烩煮青瓜鲜鱿煮咸菜猪、牛酱牛肉上汤灼薄牛肉韭黄猪肉卷姜葱白灼腰肺白切肉咖喱肉片椰菜花沙爹肉串家禽咸水浸鸡鱼露香茅鸡翼椰菜肉卷鸡腰竹笙扒时菜香檳冻乳鸽鸭舌拌洋菜生筋焖田鸡蔬菜、豆腐水晶冬瓜卷冬茸烩雪蛤素烩冬瓜松茸菇鲜虾鱼翅瓜金球扒棠菜开洋火腿苦白菜上汤酿茄子焖酿节瓜肉碎扒南瓜芙蓉百花豆腐火腿煮干丝

<<方太食谱>>

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>