第一图书网, tushu007.com

<<食在好滋味 7>>

图书基本信息

书名：<<食在好滋味 7>>

13位ISBN编号：9789864136315

10位ISBN编号：9864136313

出版时间：鼎鑑文化事業有限公司

作者：郭泰王，王人豪 著

页数：64

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

只要季節到了，上市場總會看到一堆活跳跳的海鮮，讓人忍不住大流口水。
蝦蟹貝中含有豐富的鈣和鐵，能預防骨質疏鬆、貧血，而且口感柔軟、好消化，對於成長中的兒童、青少年及消化功能較弱的老人家，都是補血養身的健康食材。
加上低脂肪、低熱量和低膽固醇的食材特性，更能滿足想要享受美食又怕胖的現代人！
本書示範50道各式海鮮料理秘訣，包括三分鐘海鮮快炒料理、超香酥海鮮煎炸料理、超鮮嫩海鮮蒸煮料理，教您從海鮮採買開始，一步步學會自己挑選、處理及烹調，在家也能大口吃海鮮，越吃越健康更美麗。

编辑推荐

只要季節到了，上市場總會看到一堆活跳跳的海鮮，讓人忍不住大流口水。
蝦蟹貝中含有豐富的鈣和鐵，能預防骨質疏鬆、貧血，而且口感柔軟、好消化，對於成長中的兒童、青少年及消化功能較弱的老人家，都是補血養身的健康食材。
加上低脂肪、低熱量和低膽固醇的食材特性，更能滿足想要享受美食又怕胖的現代人！
本書示範50道各式海鮮料理秘訣，包括三分鐘海鮮快炒料理、超香酥海鮮煎炸料理、超鮮嫩海鮮蒸煮料理，教您從海鮮採買開始，一步步學會自己挑選、處理及烹調，在家也能大口吃海鮮，越吃越健康更美麗。

第一图书网, tushu007.com

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