

<<愛吃豆腐 - 安琪廚房10>>

图书基本信息

书名：<<愛吃豆腐 - 安琪廚房10>>

13位ISBN编号：9789866655067

10位ISBN编号：9866655067

出版时间：旗林文化

作者：程安琪 著

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>

<<愛吃豆腐 - 安琪廚房10>>

內容概要

豆腐，中國人智慧的結晶，四季皆宜的美味。

常說到，豆腐是老祖宗留給我們的寶貝，有專家特別研考它的由來、典故，而同樣對豆腐有有很深感情的日本人，在學習了豆腐的製作之後，更將它視若瑰寶般的發揚光大。

從前豆腐在歐美並不普遍，英文名字叫做“Bean curd”，現在已經直接以中文發音，有了專有的名字---“Tofu”，是營養豐富的健康食品，連帶著一些黃豆產品和豆腐的再製品，都廣受歡迎。

豆腐在中國流傳了至少兩千年，它的吃法與營養眾所皆知。

大家比較熟知的是豆腐中含有優良的植物性蛋白質（容易消化吸收）；它所含有的脂肪是由不飽和脂肪酸所構成（不會對血管造成負擔）。

另外它還含有卵磷脂和大豆異黃酮素，這兩種是在其他食材中較少含有的，現在已經知道卵磷脂是可以幫助肝臟排除膽固醇、降低壞的膽固醇的含量；而大豆異黃酮素可以延緩低密度脂蛋白的氧化，有抗氧化的功用。

由此可見豆腐平民般的價格、皇帝般的營養成分，是老少咸宜的養生好食材。

本書介紹70道豆腐料理，分別用拌、蒸、煮、煎、炸、手工、燒和湯8種料理技巧來呈現，帶您進入豐富的豆腐世界，讓您成為豆腐料理達人！

<<愛吃豆腐 - 安琪廚房10>>

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>