

<<香港養生甜品>>

图书基本信息

书名：<<香港養生甜品>>

13位ISBN编号：9789867308733

10位ISBN编号：9867308735

出版时间：三藝文化事業有限公司

作者：王偉誠 著  
周玲君 译

页数：126

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>

## <<香港養生甜品>>

### 內容概要

香港這顆東方明珠所蘊藏的美食，真是變化多端，令人目不暇給，以冰糖燕窩蓮子來說，主要能治心煩失眠、乾咳無痰、增進食慾。

燕窩在古代算是帝王之品，若非達官顯要，恐怕一生也沒有機會嚐上一口，目前的市價大約是一斤六萬元，更高級的血燕一斤要八萬元，由於價格偏高，不可能經常食用，但是它的妙處不少，偶爾吃一些，對身體頗有益處。

燕窩有滋陰清熱潤肺的功效，吃了不容易上火，適合容易疲勞、工作中經常需要說話、消耗元氣的人。

它含有豐富的膠原蛋白，是很好的美容食材，但由於比較昂貴，不少人用質地和它接近的白木耳代替。

白木耳含有大量的蛋白質及豐富的膠原蛋白，有潤肺、養胃的功效，對胃酸較少、食慾缺缺的人有提振功效，而且便宜又易取得。

常和燕窩一起搭配的蓮子，對人體的泌尿系統、消化系統、神經系統有益處，尤其是心悸、遺精、失眠、腹瀉等症狀；婦女如有月經過多現象，也可用蓮子來調理。

冰糖除了本身有止咳化痰的功效之外，主要是為了去除燕窩本身的腥味，喜歡吃鹹口味的人，也可改以雞湯烹調。

當山藥和水梨混合在一起吃的時候，因為口感相似，切丁之後，幾乎分辨不出來，不敢吃山藥的人也不會有排斥感。

加入有止咳潤肺效果的蜂蜜和水調成飲料，喝起來清爽微甜，滋味好極了。

不過，吃太多會引起腹脹腹瀉，最好少量、經常食用。

甜品的確美味又健康，嚐起來口感除了香滑順口外，更能潤滑肌膚、養顏美容，吃上一口，保證您會愛上這種香甜濃郁的滋味。

作者簡介 王偉誠 現任： 香港深井燒臘 負責人經歷： 芝玉天港式飲茶餐廳 行政主廚  
避風塘餐廳 副主廚 華國飯店 副主廚 新竹老爺飯店 副主廚 品源餐廳 主廚著作：  
香港養生甜品

<<香港養生甜品>>

作者簡介

王偉誠 現任：香港深井燒臘 負責人 經歷：芝玉天港式飲茶餐廳 行政主廚、避風塘餐廳  
副主廚 華國飯店 副主廚、新竹老爺飯店 副主廚、品源餐廳 主廚

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>