

<<私房女人菜>>

图书基本信息

书名：<<私房女人菜>>

13位ISBN编号：9787500074137

10位ISBN编号：7500074131

出版时间：200601

出版时间：中国大百科全书出版社

作者：[贝太厨房]工作室

页数：155

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>

<<私房女人菜>>

前言

我所在的公司，大约九成员工都是女性，年纪从二十出头到四十左右不等。公司因为生意兴隆、业务繁忙，所以每个人都忙前忙后，在公司几乎都是小跑着走路。工作出色能干，各部门的工作都被安排得井井有条，给我留下深刻的印象。

她们对工作十分认真，但是对自己的饮食，就难免有些马虎。中午吃饭的时候，有的人会自己带饭，大部分是叫外卖，或者去附近的饭馆吃饭。长期下来，营养均衡很难得到保证。

我的女同事们是很可爱的，在我考取了营养师证书后，她们经常跑过来十分认真地问我：“萨巴，我应该怎么吃才算健康？”

“萨巴，外边饭馆的饭菜卫生吗？”

营养够不够？”

“她们是知识女性，当然知道健康的重要性。

目前很多女性处在工作压力繁重、精神长期紧张以及身体亚健康的状态，吃饭都是对付，更别提下厨做菜了。

这个社会上，和我的公司同事一样如此辛勤工作的女性不在少数。

每一个女人，都是一颗星辰，在天空闪耀自己独特的光芒，照耀千里。

我们都是为了美丽才来到人间的精灵，能够身为女人，真的很幸福。

女人，怎么能不关爱自己？”

所以出一本专门为女人设计的菜谱书，让女人在工作之余，享受美食的乐趣，是我的一个愿望。

厨房虽小，却是生活的重要组成部分，厨房就是在一饭一菜间，成就着人间烟火。

所以一个能把下厨当情趣的女人，必是懂得享受生活的。

一碗米，一瓢水，一块南瓜，几根青菜，拿火慢慢煮煮，听着锅在灶火上咕嘟咕嘟地低吟浅唱，你会领悟到，原来厨房里的生活可以如此惬意、悠闲、自在。

谨以此书献给天下爱美食的女人，献给公司各位可爱的女同事，献给我的妈妈、姐姐和妹妹。

<<私房女人菜>>

内容概要

《私房女人菜》是特意为女人量身制作的美容养生食谱，精选60道美味家常菜，用常见的原材料烹制出不一般的美丽养生菜肴，简单易学易操作。

本书按照不同食材的功效进行了分类，让女人从秀发到肌肤吃出健康美丽。

<<私房女人菜>>

书籍目录

冰肌雪肤 柠檬嫩牛肉 玫瑰糯米饭团 辣炆菜花 白兰地没醋汁沙拉 微波黑椒牛排 蚝油芥栏鱼片 猪蹄焖
黄豆 辣椒炒荷兰豆 锦锈小排骨 豉油兔 豆浆小海鲜锅乌发如云 蒸酿尖椒 芝麻菠菜 鸡胗炒四宝 什锦炒
牛奶 山药青笋炒羊肝 椒香扇贝 首乌白术茯苓排骨 柚汁牛肉素食俏佳人 西芹百合 栗子扒白菜 清蒸冬
瓜盅 龙眼素虾仁 苦瓜西红柿炒鸡蛋 蜜汁百合酿苹果 番茄盅烩金针菇 香辣烤玉米漂亮女人餐 酸汤牛肉
鸟冬面 小白菜鸡蛋馅饼 糯米四喜烧卖 西葫芦鱼子饼 味噌汤泡饭 杏仁草莓奶拌早餐 木瓜海鲜炒饭秀
色可餐 香菇烤肉 意面西红杭银耳汤 豆腐肉丸 虾仁玉米笋 莴笋烧海参 双色菜花 红酒香菇猪扒 香辣蹄
筋Yoga女人汤 苦瓜蛤蜊汤 菊花鱼片汤 归地海参汤 浓汁鲤鱼汤 当归党参陈皮瘦肉汤 百里香火腿蔬菜浓
汤 奶汤什锦小火锅 花生红枣养血汤 鱼丸水果汤至爱甜品 香甜糯米枣 菠萝包 芝麻苹果 QQ西瓜西米露
瘦身苹果牛奶饮 木瓜椰奶 可可豆花布丁 银杏南瓜饼 V S 百合南瓜粥 果味奶油小蛋糕厨房美人计 橄榄
油香蕉嫩肤面膜 红酒蜂蜜珍珠面膜 芦荟牛奶燕麦去角质面膜 多维青瓜营养面膜 美丽女人享受的美容
食物 聪明女人巧当家 《贝太厨房》已出版图书介绍 女人菜是怎么做成的

<<私房女人菜>>

媒体关注与评论

每一个女人，都是一颗星辰，在天空闪耀自己独特的光芒。
人都是为了美丽才来到人间的精灵，能够身为女人，真的很幸福。
女人，怎么能不关爱自己？
所以，出一本专门为女人设计的菜谱书，让女人在工作之余享受美食的乐趣！

<<私房女人菜>>

编辑推荐

一个美丽的女人是一个懂得爱的女人，爱亲人，爱朋友，也爱自己。
女人常常怀着一份怜悯之心，温柔的抚慰周遭冰冷的环境，但是却常常忘记呵护自己。
繁忙的工作，沉重的压力，让现代女人少了份对自己的打理，生活的点点滴滴也很少有时间再去细腻
的体会。
那就学几款私房菜吧，在一个休息的午后，做给家人，做给自己，从冰肌雪肤到乌发入云，从素
食俏佳人到漂亮女人餐，还有Yoga女人汤，至爱甜品，《私房女人菜》用丰富的食材，变化多样的烹
调方式，给女人方方面面爱的传递，女人可以在厨房上演一场美人计。
放一放沉重的负担，松一松紧张的心情，制作一次让自己快乐幸福的美味。
渐渐地，你会上瘾，原来伺候自己的胃是可以那么地舒心，馥郁美味时时唤醒你去体会生活的滋味。

<<私房女人菜>>

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>