

<<增强抵抗力的食物>>

图书基本信息

书名：<<增强抵抗力的食物>>

13位ISBN编号：9787506279550

10位ISBN编号：750627955X

出版时间：2006-1

出版时间：上海世界图书出版公司

作者：安娜·塞尔比

译者：梁月华

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>

## <<增强抵抗力的食物>>

### 内容概要

25种奇效食物的选购、储存和烹制，50余种美味食谱，轻松选择，随心搭配！  
简单明了的营养学知识，帮助保持最佳健康状态！  
由英国营养学家和医师共同推荐，保持健康、增强抵抗力的奇效食物，你不想试试么？

<<增强抵抗力的食物>>

作者简介

作者：(英)安娜·塞尔比 译者：梁月华

<<增强抵抗力的食物>>

书籍目录

序言 维生素与矿物质 健康食物增强抵抗力的食物与食谱 苹果与梨 香蕉 豆科植物与豆实 甜菜根 浆果 蜂蜜 芒果与木瓜 果仁 燕麦 多油鱼类 橄榄油 辣椒 海藻与海蔬 种子 大豆与豆腐 西兰花 卷心菜 胡萝卜 野味 蒜头 菠菜 番茄 西洋菜 山药与番薯 酸奶词汇表 索引

## <<增强抵抗力的食物>>

### 章节摘录

书摘准备时间：20分钟，另加冷冻时间(可免) 烹调时间：30分钟 4人分量材料： 苹果3个(烹煮用)，去皮和核后切块 柠檬皮1块约5厘米 苹果汁或水1汤匙 鲜磨姜茸11/2茶匙 无核小葡萄干50克 透明蜂蜜1~2汤匙 全麦面包糠75克 软黄糖2汤匙 烘榛子50克磨碎 肉桂粉1茶匙(装饰) 鲜奶油、酸奶或草莓奶油伴食(可免) 这是一款非常简单的传统布丁。

苹果浆伴以蜂蜜的甜味，烹煮时加入柠檬皮以带出柠檬香味；面包糠可随个人喜好选用白色的，已摆放了一两天及稍微干硬的为佳。

不要冷冻过久，否则面包糠层变得潮湿。

做法： 1 苹果、柠檬皮、苹果汁或水，与姜茸同放平底深上锅内，慢火煮至苹果软化，不时搅拌；苹果汁一旦从苹果渗出，即加入葡萄干，盖上锅盖，用文火慢煮10~15分钟或直至苹果松软。

2 移离火源，用木匙搅拌至粗浆状，加入蜂蜜调味，取出柠檬皮。

3 预备一个较大的平底深锅，加热，放入面包糠烤烘至金黄色，期间不断搅拌；加入糖及碎榛子，移离火源；继续不断搅拌，待冷备用。

4 待面包糠及碎榛子冷却后，用木匙背将它们弄碎；预备4个小杯，将2汤匙苹果浆放进小杯内，再铺上一层混合了的面包糠和碎榛子即成。

5 即时享用或冷冻1小时，享用前撒上肉桂粉或随个人喜好以鲜奶油、酸奶或草莓奶油伴食。

P24插图

<<增强抵抗力的食物>>

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>