

<<四季养生配餐制作大全>>

图书基本信息

书名：<<四季养生配餐制作大全>>

13位ISBN编号：9787515802756

10位ISBN编号：7515802758

出版时间：2012-10

出版时间：中华工商联合出版社

作者：朱太治 等主编

页数：92

字数：100000

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>

<<四季养生配餐制作大全>>

内容概要

《四季养生营养配餐制作大全(超值珍藏版)》由朱太治、杨红、周学武主编，营养专家审定推荐，最完美的营养搭配方案！

荤素、性味配比科学，满足不同季节的营养需求。

600幅精美彩图，制作过程实景再现！

超详细步骤让你一学就会！

<<四季养生配餐制作大全>>

书籍目录

Part 1 春季养生

Part 2 夏季养生

Part 3 秋季养生

Part 4 冬季养生

Part 5 特别营养套餐

<<四季养生配餐制作大全>>

章节摘录

版权页：插图：家常烧仔鸡 原料 鸡1只，葱、白糖、酱油、料酒、水淀粉、香油、色拉油各适量。

制作 1.将鸡处理干净，去掉头、内脏、鸡爪，洗净。

2.将鸡身剁成块；葱切成葱花。

3.炒锅注油烧热，放入鸡块翻炒，淋料酒后略炒片刻。

4.加入酱油、白糖和少许清水，用小火焖15分钟。

5.旺火收浓汤汁，用水淀粉勾芡，撒葱，淋香油即可。

营养专家告诉你 鸡肉中蛋白质含量高，而且很容易被人体吸收利用。

经常食用鸡肉有美容养颜、强身健体的作用。

红枣高钙汤 原料 猪大棒骨1块，红枣50克，大葱2棵，姜10克，食盐适量。

制作 1.大葱剥去黄叶，洗净，切段，姜切片。

2.红枣洗净备用。

3.猪大棒骨洗净，入沸水焯过，去浮沫。

4.沸水锅中放入大棒骨、一半葱段、姜片和红枣，再煮沸。

5.转小火煮1小时后放入另一半葱段和食盐，小火煮熟即可。

营养专家告诉你 春季风热感冒多发。

食用此汤，能舒张毛细血管，促进血液循环，发汗、祛痰、利尿，可以有效预防感冒。

<<四季养生配餐制作大全>>

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>