第一图书网, tushu007.com

<<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

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！

第一图书网, tushu007.com

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

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。

第一图书网, tushu007.com

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