

<<一条鱼>>

图书基本信息

书名：<<一条鱼>>

13位ISBN编号：9787538142853

10位ISBN编号：7538142851

出版时间：2005-1-1

出版时间：辽宁科学技术出版社

作者：林美慧

页数：96

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>

<<一条鱼>>

内容概要

《一条鱼》很久以前，我看过一篇报道，指出鱼体里有一种特殊脂肪酸，这种脂肪酸和人体大脑里的“开心激素”有关。

报道还说，不吃鱼的人，“开心激素”指数会比较低，罹患忧郁症的几率也相对较高。

我非常相信这种说法。

因为，自古以来，鱼类不只是老饕的最爱，在养生、治病上的确也有其效果。

集低脂、美味、丰富营养价值于一身的鱼，常是我家餐桌上不可少的一道菜。

我喜欢依鱼的种类、肉质特性，在烹调过程中花心思做变化，所以即使是同一种鱼，我都会尽量尝试不同的料理方式。无论是煎、煮、炒、炸、烧、烤、蒸、烩……只要抓住每种做法的诀窍后，相互搭配将可创造出更多令人垂涎三尺的滋味。

<<一条鱼>>

书籍目录

作者序 一鱼多吃好心情聪明吃鱼有一套做好鱼料理的第一步烹鱼技巧大公开虱目鱼干煎虱目鱼酱笋蒸鱼虱目鱼肚汤三杯虱目鱼肚吴郭鱼茄汁鱼球红烧鱼盐焗鱼白带鱼干煎带鱼照烧带鱼椒盐带鱼片鲳鱼五柳鲳鱼茶熏鲳鱼豉椒鲳鱼秋刀鱼迷迭香烤鱼梅香秋刀鱼鳗鱼红糟鳗羹蒲烧鳗鲑鱼沙锅鲑鱼头咖喱鱼头鲤鱼豆瓣鲤鱼鲤鱼冬瓜汤草鱼西湖醋鱼醋溜鱼段红烧下巴红烧划水熏鱼椒麻鱼片汤泡鱼生青木瓜草鱼汤黄鱼大蒜松子黄鱼雪菜黄鱼酥煎小黄鱼鲫鱼葱烧鲫鱼银丝鲫鱼汤石斑鱼葱油石斑鱼番红花石斑鱼三鲜石斑鱼卷洋芋烤鱼午鱼果味味噌鱼咖喱鱼片酥炸鱼条鲨鱼蒜苗鲨鱼豆瓣鱼皮鲨鱼烟鱼鱼煎蛋花生鳕鱼豆酥鳕鱼香煎芝麻鳕鱼鲈鱼柠檬鱼法式香煎鲈鱼烤鲈鱼香酥鸳鸯鱼泰式酸辣鱼汤鲑鱼日式烧鲑鱼下巴茴香煎鲑鱼奶焗鲑鱼优格鲑鱼鲑鱼味噌汤鲷鱼杏仁鱼片苹果咖喱鱼柳菠萝鱼片其他味噌烤鱼豆油旗鱼树子蒸豆仔鱼酥炸喜相逢豆干小鱼赤鲸番茄汤古早味鱼丸甜不辣鱼松

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>