

<<周末改膳好时光>>

图书基本信息

书名：<<周末改膳好时光>>

13位ISBN编号：9787807109938

10位ISBN编号：7807109939

出版时间：2010-4

出版时间：济南出版社

作者：张秀菊，张绪华 主编

页数：187

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>

## <<周末改膳好时光>>

### 内容概要

本书共分三篇：美容养颜篇、瘦身美体篇和滋补调养篇。

美容养颜篇以美容、美发、美齿几方面为出发点，精选了百余种菜谱。经常食用此类菜肴，能使头发光泽、柔软、弹性好；能滋阴养颜，使皮肤光滑、细嫩，红润秀丽，容颜长驻；使牙齿健康洁白，牢固耐用。

瘦身美体篇精选了100余种菜谱，这些道菜品的营养均衡、搭配合理，是广大爱美女士科学减肥、瘦身、调血压、美体态，最终达到瘦身健美的最佳选择。

滋补调养篇精选了100余种菜谱，经常食用可平衡体内营养，特别是调节蛋白质和维生素的摄入，并有调经血、温胃肾、补中益气、滋肝养血等作用。

<<周末改膳好时光>>

书籍目录

美容养颜篇瘦身美体篇滋补调养篇

<<周末改膳好时光>>

章节摘录

插图：原料：水发干贝150克，熟鸡脯肉50克，玉兰片、水发冬菇各20克，湿淀粉、味精、植物油、葱花、姜片、香油、酱油、料酒、清汤各适量。

制作：（1）将熟鸡脯肉、玉兰片、冬菇切成小方丁。

（2）炒锅倒入植物油，烧至五成热时，放入葱、姜炒出香味，捞出葱、姜，放入清汤、酱油、料酒、干贝、熟鸡脯肉、玉兰片、冬菇，烧至入味时加味精，用湿淀粉勾芡，淋上香油即可。

特点：香嫩可口。

功能：干贝的蛋白质含量达60%以上，营养价值很高，为海产珍品，具有利五脏、益精血的作用，经常食用不但可以保持体形，而且能美容嫩肤。

31.炒虾仁原料：鲜虾仁300克，笋尖50克，鸡蛋清、植物油、料酒、精盐、水淀粉、葱末、蒜末各适量。

制作：（1）洗净虾仁，吸干虾身的水分，用淀粉、鸡蛋清、精盐、料酒腌渍上浆。

笋尖切丁，入沸水中氽过。

（2）锅中放入植物油，烧到四成热时，放入虾仁，用铁勺划散，待虾快熟时，连油一起倒在漏勺中。

。

<<周末改膳好时光>>

编辑推荐

《周末改膳好时光·为爱人改膳》是由济南出版社出版的。

<<周末改膳好时光>>

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>