

<<电锅炖补>>

图书基本信息

书名：<<电锅炖补>>

13位ISBN编号：9787811176490

10位ISBN编号：7811176491

出版时间：2009-11

出版时间：中国农业大学

作者：郭月英//陈丽玲

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>

## <<电锅炖补>>

### 内容概要

电锅一直是厨房里的得力好帮手，几乎是家家必备的炊具，它并未被电子科技发展的洪流所淹没，反而在健康意识抬头的今天，更突显其多元功能，更有历久弥新的另类评价。

电锅的用途不只停留在煮饭、蒸肉蒸蛋而已，花点小巧思，施点小技巧，无论蒸、煮、炖、煲、熬、卤样样皆通，且荤素两相宜。

在忙忙碌碌的有限时间里。

不必大费周章。

只要按下启动键，即可省下料理时间，同时处理多件事。

在轻食新概念里，电锅料理保留了食物的原汁鲜味及营养成分。

可煮出少油低脂的健康美食，是最佳的养生和健康取向。

其无油烟、零污染、省能源、高安全、低难度的烹调方式，更是符合新时代环保要求。

还有，您可以优雅地下厨，即使新手上路也不会满身大汗、手忙脚乱。

<<电锅炖补>>

书籍目录

四神猪肠汤干贝萝卜排骨汤清炖牛肉汤牛肉罗宋汤山药鲍鱼鸡汤竹荪香菇鸡胗汤大蒜鸡汤金针排骨汤  
苦瓜菠萝鸡汤味噌鱼汤黄豆芽鱼干排骨汤海带莲藕排骨汤凤爪香菇汤青木瓜鱼头汤花生猪脚汤冬瓜排  
骨汤椒粒猪肚汤黄豆糙米大骨汤牛蒡筠鹌汤莲子猪肠汤芥菜鸭汤酸菜肚片汤百菇汤竹笋排骨汤番茄素  
肉汤银耳山药枣甜汤.....

## <<电锅炖补>>

### 章节摘录

插图：1.红豆有良好的利尿消肿、清热解毒作用，常被用以消减心脏病、肾脏病及孕妇产妇之水肿；还具有催乳作用，哺乳妇吃了可增生乳汁，并提高乳汁的品质。

红豆还有消炎解毒作用，可消疔疮疖肿，并引出蓄脓，消炎止痛。

吃红豆亦能促进排泄防便秘、降血压血脂；但不宜一次吃多，容易胀满溢酸。

2.小米营养价值高，含有多种维生素、脂肪、碳水化合物和氨基酸，即使一般粮食中少有的胡萝卜素含量亦高：维生素B1的含量还位居米粮类之冠，对神经组织和精神状态有良好的影响，能助眠安神，使心志集中，食疗效果佳，尤其是银发族、产妇及虚弱者理想的滋补品。

3.小米还含有非常丰富的硒，不但保护心脏，减少血栓几率，更具有抗癌作用。

红豆与小米一道煮粥，滋阴补血作用佳，无论病后调理，或是作为虚寒体质的营养品，甚至产后催乳，都有良好效果：当日常的甜点，或不加糖以清淡口味作为早餐或消夜的粥品都很适宜。

## <<电锅炖补>>

### 编辑推荐

《健康生活系列：电锅炖补》是由中国农业大学出版社出版的。

<<电锅炖补>>

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>