

<<10大健康菜>>

图书基本信息

书名：<<10大健康菜>>

13位ISBN编号：9787030121899

10位ISBN编号：7030121899

出版时间：2004-1

出版时间：科学人文出版分社

作者：朱秋桦

页数：109

字数：77000

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>

## <<10大健康菜>>

### 内容概要

本书介绍了美国《时代》杂志评选现代人最佳营养食品：番茄、菠菜、坚果、菜花、燕麦、鲑鱼、蓝莓、大蒜、绿茶、红酒，如何将它们美味丰富地应用在日常生活饮食中。不但可强身健体、避免文明病上身，更能增强免疫力，与感冒、头痛等小毛病绝缘，是现代人必读必备的健康食典。

## <<10大健康菜>>

### 作者简介

朱秋桦，文化大学毕业。

自1990年从事中西餐点教学迄今，金桦餐饮专业研习中心负责人。

公共电视“台湾生活通”栏目烹饪顾问。

桃园县复合餐饮交流协会他人支理事长；台北县瑞芳、三峡镇农会、青年服务社、桃园县女教师联谊会等地烹饪、烘焙讲师。

活跃于MUCH TV酸甜苦辣

## &lt;&lt;10大健康菜&gt;&gt;

## 书籍目录

作者序：吃得自然，吃出健康本书用法PART 1 番茄 海鲜烩面 茄片鳕鱼 彩烩一夏 番茄牛肉汤 辣味番茄 鸿运当头 彩茄醋墨鱼 茄汁味噌鱼 番茄慕司 金黄滑蛋PART 2 菠菜 干贝烩菠菜 翠玉客家菜包 绿意盎然 三彩菠菜 三菇拌绿 豉汁菠菜 精力菠菜凉冻 腐乳菠菜 菠菜蒸饺 蟹肉菠菜汤PART 3 坚果类 腰果虾仁 松子鲜鱼 杏仁酥片 核桃奶酪 芝麻香包 杏香金鱼 五果馒头 芝麻雪饼 雪衣腰果 核桃奶酥PART 4 菜花·西蓝花 焗烤菜花 双菇炒菜花 鲜奶烩菜花 咖喱菜花 白玉翠绿 花菇烩菜花 酸醋菜花 凉拌五彩 脆皮菜花 菜花排骨汤PART 5 燕麦 葡萄干燕麦饼 燕麦荷香饭 燕麦凉冻 健素糖燕麦饼 燕麦马芬 燕麦巧克力 燕麦鲜奶冻 燕麦酥片 燕麦饼干 燕麦海鲜粥PART 6 鲑鱼 柠檬鲑鱼 鲜鲑烩面 鲑鱼炒饭 鱼头豆腐汤 味噌鲑鱼汤 彩金鲑鱼 酥皮鲜菇鲑鱼 三丝腐皮鲑鱼卷 烟熏鲑鱼 清蒸鲑鱼PART 7 蓝莓 蓝莓冷冻 蓝莓贝果 蓝莓塔 蓝莓果冻 蓝莓蛋糕 蓝莓慕司 蓝莓天使卷 蓝莓果酱 蓝莓酥饼 蓝莓羹PART 8 大蒜 蒜泥酥麻虾 蒜泥蒸虾 蒜淋四喜 五味鱼 蒜烧白菜 香蒜乐蹄 蒜汁苦瓜 蒜烧黄鱼 蒜泥黄瓜 蒜头鸡汤PART 9 绿茶 绿茶巧克力 绿茶果 抹茶奶冻 绿茶蛋糕 绿茶麻薯 抹茶红豆冻 麻酱绿茶面 绿茶米香 抹茶红豆塔 绿茶酥饼PART 10 红酒 肉肠拼盘 红酒鸡块 红酒烩牛肉 红酒蘑菇酱 红酒烧羊排 综合乳酪盘 红酒羹 红酒腌梨 红酒炖牛肉 洋葱葡萄酒

<<10大健康菜>>

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>