

<<金牌美食>>

图书基本信息

书名：<<金牌美食>>

13位ISBN编号：9787503225260

10位ISBN编号：7503225262

出版时间：2005-3

出版时间：中国旅游出版社

作者：徐光伟

页数：251

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>

<<金牌美食>>

内容概要

人们在日常生活中，只有懂得吃的科学和方法，注意饮食宜忌的规律，才能保证身体健康，使人益寿延年。

吃关系到种族的延续，国家的昌盛。

社会的繁荣，人类的文明与进步。

本书共分为：流行时尚、美味汤粥DIY、饮食男女和健康饮食四大篇。

介绍也健康饮食的基本知识及饮食宜忌，给出了美食制作的详细规程及操作方法，对于读者在日常生活中经常遇到的饮食困惑也给出了解决的具体方法。

另外，还着重在人们关心的饮食与容颜、饮食与健康以及厨房窍门等方面做了详尽的指导。

本书图文并茂，语言轻松，充分展现了现代人的营养观、价值观。

相信读者朋友们定能从本书中得到一些生活的启迪和乐趣。

掌握了科学的饮食知识及方法，也就获得了人生健康的金牌。

<<金牌美食>>

书籍目录

流行“食尚”

果珍鸡翅

客家封鸡

鸡丝香菇洋芋粩

变着法吃鸡

冰梅子姜鸡翼

美颜美食属乌鸡

川味做法的辣子鸡丁

烩鸭四宝

香辣鸭舌

盐水鸭

精巧细致芋泥鸭

家常黄鱼

麻花鲈鱼

杏花春雨品刀鱼之鲜

芝麻鱼排

鲈鱼N吃

沙拉酱炒鱿鱼卷

网油清蒸鲥鱼

松仁鱼米

回锅鱼片

一鱼三吃

椒香鱼尾

鱼头的6种吃法

鲍鱼火锅

鲜美的田螺塞肉

中秋夜尝炒田螺

狗肉新吃法：酸辣狗肉

别开生面之食羊大法

柠檬蔬菜蒸肉丸

细火慢烧高升排骨

双味猪排

凉瓜排骨

乳酪猪排

藏式咖喱牛肉

冰糖元蹄

香糟扣肉

秘法炮制螃蟹大餐

天南地北之蟹制名菜

啤酒菜肴

吃火锅也讲究搭配

居家小炒/四菜一汤

泥鳅钻豆腐

坛菜飘香

柚香椰松

<<金牌美食>>

壮阳海味食谱集

秋季进补话山药

栗子菜条

栗子焖羊肉

栗子淮山煲鸡脚

韭香碧绿小馅饼

鲜辣炸蛭子

.....

第二篇 美味汤粥DIY

第三篇 饮食男女

第四篇 健康饮食

<<金牌美食>>

章节摘录

对嗓子有益的食物有苹果、梨、橘子、罗汉果、香蕉、荸荠、青萝卜、西红柿、黄瓜、白菜、油菜、芹菜、菠菜、紫菜、蜂蜜、豆腐、豆浆、鸡蛋、黑豆等。

并可常食黄瓜麻酱拌粉皮、白菜心拌豆腐、菠菜拌粉丝、冰糖银耳羹、鸡蛋紫菜汤、大米绿豆粥、小米青菜粥等，这些清淡食品有益于润喉、清嗓，并含有多种维生素和无机盐，对健康有益。

少吃过冷过热食物食物过热易引起咽喉黏膜充血，影响发音和共鸣。

过冷的食物可使咽喉部肌肉产生不正常的收缩和血管痉挛，使静脉血回流障碍，引起黏膜损伤，影响喉肌和声带的正常功能。

此外，据调查和经验证明，下列食物对嗓音有不利的影响。

如酒、葱、蒜、烟、花生、葵花子、臭豆腐、肥肉和过咸的食品、辣椒、酱豆腐、大油、甜食、香椿、韭菜、蒜苗、羊肉、虾、醋、芥末等。

总之，辛辣燥热、油腻和刺激性食物不宜吃，以免使咽喉、声带充血而影响发音。

<<金牌美食>>

编辑推荐

《金牌美食》：我爱我家系列丛书

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>