

## <<方太食谱>>

### 图书基本信息

书名：<<方太食谱>>

13位ISBN编号：9787806199206

10位ISBN编号：7806199209

出版时间：2000-5

出版时间：广西科学技术出版社

作者：方任利莎

页数：88

字数：47000

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>

## <<方太食谱>>

### 内容概要

提到减肥，很自然就会想到是女性的问题。

女性爱美，为了保持窈窕的身材，会不怕艰难地减肥。

很多人减肥都从节食开始。

近年医学上的新发现，使我们知道肥胖不单影响外观，更会带来许多病患，例如糖尿病、心脏病和高血压等。

由此，我们明白减肥不单是女性所关注的事，也应该是全家都要注意的事；健康就是财富，只有在失去时才会觉得重要，为什么我们不在平时加以留意呢？

严格的减肥一定要有医生指导与协助，但如何在家居生活中对食物选择有一定的节制，“持之以恒”是会收到效果的；例如我们尽量少吃红肉、油脂、减少糖、油分量，选择有益但不增肥的材料，用有心思的烹调方法，同样可以享受到美食。

这本《减肥美食》特别献给家庭中的掌厨者，愿你们健康快乐。

## <<方太食谱>>

### 作者简介

方任利莎女士原籍江苏宜兴，现龄50余。  
幼年随家到港定居，婚后一直以“主妇”为职，直至最小的女儿上了小学，才开展她的事业——开办烹饪中心，教授厨艺。  
1984年至今，她在亚洲电视先后主持“午间小叙”及“方太生活广场”，向观众示范讲解烹饪技艺，大获好评。  
她又频频

<<方太食谱>>

书籍目录

海鲜 鲜果咖喱虾仁 凤凰百花卷 白灼桂花蚌 芙蓉蒸海参 海参蜜糖豆 凉拌银鱼 椰汁蒸鱼 鸡汤浸乌头鱼  
香菱鲈鱼羹 豆酱萝卜煮鱼 粟米鱼茸羹 马拉盏鲮鱼球 银芽鲮鱼球 酱汤酿豆腐 上汤浸鱼云 拌虎尾鸡、  
猪 鸡丝粉皮 芙蓉鸡丝扒雪耳 鸡茸萝卜 梅酱鸡片 三丝热拌面 芝麻滑肉白菜 .....蔬菜 金菇鲜芦笋 香橙  
芝麻兰花 瑶柱菜卷 椰菜蛋 苋菜豆腐羹 素三样 金丝绿柳 蟹柳扒佛手瓜 瑶柱扒素鸡 彩虹豆腐 日式豆腐  
海藻煮香干 拌洋菜

<<方太食谱>>

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>