

<<方太食谱>>

图书基本信息

书名：<<方太食谱>>

13位ISBN编号：9787806199282

10位ISBN编号：7806199284

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 主编

页数：84

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

作者在编写这本食谱之前，花了很多功夫去搜集有关胆固醇的资料，原因是我和出版均希望能做得更仔细。

为了使资料无误，曾向香港中央健康教育组、香港营养学会等医学组织查询，以求真正达到既可“保健”，又享口福的目的。

大家都知道胆固醇过高对健康有害，原来身体吸收过量胆固醇，便容易患上各类心血管疾病，情况严重的，不但要严格控制饮食，减少从食物吸收胆固醇，还须服药，即使健康正常的人，也应注意不可暴饮暴食。

其实很多美食的胆固醇含量都不高，大家不必担心要牺牲口福；本书便选用不同的材料，利用有特色的烹调法，炮制出四十多个食谱，我相信大家试过后，也会觉得味道可口。

食谱中便附上各种原材料的胆固醇含量，以及每个菜式胆固醇的总含量；虽然数字只是一个约数，但只要油、盐及各类调味料的分量不过量，便不用担心会吃进过量的胆固醇。

这本保健食谱的菜式，老少咸宜，希望你一家人能同享美味！

<<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。

她又频频亮相

<<方太食谱>>

书籍目录

海鲜 银鱼煮豆腐 海参烩芦笋 花胶烩北菇 柠汁狮子鱼 海带蒸鳕鱼 冬菜蒸鱼 瑶柱鱼肝 蚬
蚧鱼云 红烧石斑头 糟溜三白 海参茄子蒸豆腐 拌海带 鲜柠彩虹带子猪、牛 萝卜焖排骨 金
菇肉丝烩素鸡 醋溜圆子 原汁煎肉眼扒 香茅煎猪扒 白肉丝拌粉皮 雪菜肉末 咸菜焖酿凉瓜
肉茸冬瓜 三丝茄子 鱼香茄子 牛肉炒茭笋 白灼沙茶牛肉鸡蔬菜、豆腐

<<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>