

<<中国蒸功夫>>

图书基本信息

书名：<<中国蒸功夫>>

13位ISBN编号：9787806862506

10位ISBN编号：7806862501

出版时间：2004-7-1

出版时间：浙江摄影

作者：葛柏浩

页数：79

字数：20000

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>

## <<中国蒸功夫>>

### 内容概要

我们提倡中年以上的人多吃蒸食，是基于“补勿过偏、攻不过猛”的调养原则。

蒸食轻油腻、轻刺激，易消化、易吸收。

烹制时不起油锅，减少了对呼吸道的刺激，而且营养保持好，制作又简便。

比如，很多人家都用电饭锅，而电饭锅在煮饭时搁一个自带的蒸架，就是最简易的“蒸器”了。

## <<中国蒸功夫>>

### 作者简介

葛柏浩，1968年6月4日出生于浙江杭州。

毕业于浙江大学药学系，并曾在浙江中医学院进修。

长期致力于美食和养生的专题研究和实践，是一位专业性研究型美食家，获国家高级营养保健师证书

。

2001年创立“蒸功夫”，以“美味和健康同在”的追求在杭城餐饮业独树一帜。

现任杭州蒸功

<<中国蒸功夫>>

书籍目录

野菜腐皮卷 旦旦蒸蛋 蒜茸蒸扇贝 清蒸白玉 泥鳅豆腐瓦罐 酱肉蒸春笋 霉干菜蒸肉丸 红枣龟胶冻 翡翠玉镯 碎米蒸茄子 荷叶鸡中翅 风鹅冬瓜盅 剁椒牛蛙 咸白菜竹荪汤 雪菜蒸茭白 干贝冬瓜肉 淮山水晶虾 鲜藤蒸鲫鱼 百合莲子炖雪梨 美极菜心 百合蒸带子 白里透红粉蒸萝卜 飘香鸭 霉干菜蒸东坡肉 梦的衣裳 天麻蒸鲈肉 木瓜炖雪蛤 钱江三蒸 巴戟蒸对虾 枸杞蒸羊肉 阿胶蒸鹌鹑 忍者英雄 淮杞蒸鳝鱼

<<中国蒸功夫>>

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>