

<<糖水跟我学>>

图书基本信息

书名：<<糖水跟我学>>

13位ISBN编号：9787218064529

10位ISBN编号：7218064523

出版时间：2009-11

出版时间：广东人民出版社

作者：利盛莉

页数：119

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>

## <<糖水跟我学>>

### 前言

广东人重养生，而且喜欢以食进补，除了煲汤进补，聪明的广东人也会用各式各样的糖水来调养身体。

一年四季，春夏秋冬，糖水都是广东人家中的常饮品。

瘦身养颜、清热降火、滋补养生，各种效用的糖水应有尽有。

而如今，各种糖水店不仅遍布广东的街头巷尾，而且也在全国各地遍地开花。

糖水已成为被众人喜爱、追捧的时尚健康饮品。

糖水的制作是极其有讲究的。

首先，糖水的熬煮是决定一份糖水成功与否的关键，火候的掌握、水量的添加、时间的长短都应该特别注意。

此外，糖水的材料选择及搭配也是重中之重，不同的材料有不同的特性，功效不尽相同，口感也会大不一样。

本册《糖水跟我学》就是为糖水爱好者精心准备的精致之作。

本书从煮糖水的要领、糖水使用的食材及糖的基本知识着手，根据糖水的不同作用，重点介绍了瘦身养颜滋润糖水、清热降火消暑糖水、滋补养生健康糖水三类近种糖水的制作过程及方法，并相应地配了清晰精美的图片，做法简单易懂，操作方便。

即使你从未做过糖水，也能一看就懂，一学就会，轻松煮出美味糖水，为生活增加“甜蜜”。

除了《糖水跟我学》之外，此套丛书还包括《煲汤跟我学》《炒菜跟我学》《烧菜跟我学》《蒸菜跟我学》《煮菜跟我学》《炖品跟我学》《点心跟我学》《瘦身粥跟我学》《水果捞跟我学》，共十个分册。

从家常的煲汤、做菜，到点心、粥品，再到时尚糖水、水果捞，只要你能想到的，我们都倾情奉上。不管你是厨房新手，还是“远庖厨”的君子，都能轻松入门，快速掌握各项要点，成功晋级为烹饪高手。

## <<糖水跟我学>>

### 内容概要

本书从新手学做蒸菜的入门技巧，到家常蒸菜的简单窍门都有详细介绍，并提供了八十多道精心挑选的蒸菜实例示范，让你快速掌握蒸菜技巧蒸出各式美味菜肴，吃出健康好身体。

<<糖水跟我学>>

书籍目录

新手入厨初学蒸  
家常蒸菜简单做  
原汁原味蒸好菜

## &lt;&lt;糖水跟我学&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：含有维生素E、B族维生素、镁和锌等，常吃能抗衰老、通便、滋补及养颜。

海带海带又称昆布，富含矿物质钾，能稳定体内电解质，消除疲劳，预防甲状腺肿大症，补肾。

海带根富含蛋白质、维生素、矿物质、可溶性纤维，对人体成长与健康有很好的助益。

海带还含有丰富的蛋白质、钙、碘等矿物质，有增加头发光泽、弹力和滑润的作用，可防止头发分叉和断裂。

芋头芋头的种类极多，营养价值较高，含有大量淀粉和蛋白质，不仅可做成甜汤，还可入菜。

选购芋头，新鲜是关键。

那么，如何判断芋头的好坏呢？

可以用指甲轻按芋头的底部，有白色粉质者为佳。

芋头口感松软，香味独特，不论制成甜或咸都十分可口。

红豆红豆含有蛋白质、维生素B1、维生素B2及钙、磷、铁等成分，有调经补血、利水消肿、利尿、治脚气病之功效。

因红豆富含铁质，能有效补血、舒缓经痛，使人气色红润。

挑选时以色泽鲜红、颗粒大小均匀、皮薄且完整者为佳。

枸杞据中医草药典籍《本经》记载：“枸杞久服坚筋骨，轻身不老”，其具有清肝明目、补肾及养阴之效。

近代医学研究发现，枸杞具有抑制脂肪在肝细胞内沉积、预防脂肪肝及保肝的作用。

它是药材中运用最广泛的良药。

## <<糖水跟我学>>

### 编辑推荐

《糖水跟我学》：瘦身养颜，清热降火，糖水生活甜蜜蜜糖水生丽质，不仅泻火消暑，还能滋补养生。闲暇时刻，自己亲手做一碗糖水，一边享受动手的快乐，一边收获来自味蕾的甘甜吧。

<<糖水跟我学>>

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>