

<<吃燕窝>>

图书基本信息

书名：<<吃燕窝>>

13位ISBN编号：9787543635258

10位ISBN编号：7543635259

出版时间：2011-1

出版时间：青岛出版社

作者：青岛良友餐饮管理有限公司

页数：108

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>

## <<吃燕窝>>

### 内容概要

中医认为，燕窝具有养阴润燥、益气补中、治虚损、咳痰喘、咯血、久痢的作用，补益效果极佳，凡久病体虚、羸瘦乏力、气怯食少者，都可把它作为滋补品。

女性食用燕窝，能使皮肤滑嫩红润、富有光泽，不易衰老，并可调节内分泌系统。

男性食用燕窝，能润肺、益气、补血，使之精神饱满、精力充沛，最适合抽烟男士和上作劳心者。

孕产妇食用燕窝，有利于产后身体恢复，新生儿白皙，强壮，抵抗力增强，具有“一人吃两人补”的效果。

体弱者食用燕窝，能益气补中，补而不燥，为身体恢复最好的营养滋补品。

燕窝，一种营养价值极高的饮食。

但是，它价格昂贵，普通老百姓极少吃它。

但是，随着生活水平的提高，人们生活观念的提升，燕窝这类食品也偶尔能见之于餐桌了。

可是，初次入厨烧这菜，你一定有些丈二和尚，摸不着头脑。

该怎么做？

烹调时有什么宜忌没有？

.....通过本书，你不仅能知道这些普通疑问，而且还能获得一系列烹调菜谱，让你以后做这份菜时，不再茫然失措。

<<吃燕窝>>

作者简介

青岛良友餐饮管理有限公司是由现任董事长梁永建先生创立的，自1992年第一家良友大酒店开业，至今成立管理公司，历经十多年的精心打造与成功经营，造就了“良友美食”餐饮品牌。

目前，良友餐饮公司旗下拥有9家品牌餐饮企业和1家商贸公司，员工达1600，总营业面积近4万平

<<吃燕窝>>

书籍目录

关于燕窝 燕窝的种类 燕窝的营养成分 禁忌的选购 燕窝的发制 燕窝的烹调方法 燕窝的功效 燕窝的食用禁忌 燕窝的储藏 燕窝菜品 燕窝手卷 血燕蒸鲜奶 燕窝餐包 金瓜官燕 血糯燕窝粥 木瓜川贝燕窝 竹笙粟米碎燕羹 节瓜莲子炖冰糖燕窝 燕窝米仁饮 燕窝炖鸽蛋 冰镇苦瓜燕窝 乳鸽炖燕窝 蟹子燕条 燕窝蛋挞 冬虫草炖官燕 白燕角黑米捞 彩虹汀水燕窝粽 牛奶燕窝荆 官燕冰淇淋 皇室炒官燕 雪梨炖官燕 .....附：中国烹饪大师燕窝作品

<<吃燕窝>>

章节摘录

插图：

<<吃燕窝>>

编辑推荐

《吃燕窝(第3版)》：爱心家肴精品美味系列

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>