

<<中国蒸功夫>>

图书基本信息

书名：<<中国蒸功夫>>

13位ISBN编号：9787806862513

10位ISBN编号：780686251X

出版时间：2004-7

出版时间：浙江摄影出版社

作者：葛柏浩

页数：79

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

我们中国人传统的饮食结构非常合理！  
讲究的是“五谷为养”、“五菜为充”、“五畜为益”、“五果为助”。  
《中国蒸功夫》针对目前国内青少年朋友们成长的需要，专门为青少年朋友设计了营养美味的套餐，  
取代不合理、不健康的吃法。  
设计了美味的蒸菜，取代“炸鸡腿”、“炸鱼块”、“炸土豆”、“炸鸡翅”、“烤牛排”，让喜欢  
这些菜肴的朋友多一种健康而美味的选择。  
弘扬“药补不如食补”的传统饮食文化精华，设计了以健脾益气为主的炖盅系列，帮助下一代人健康  
成长！

## <<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。  
现任杭州蒸功夫食品研究所所长，杭州蒸功夫健康餐饮连锁有限公司董事长。

<<中国蒸功夫>>

书籍目录

排骨煲子饭农家荷叶饭菌类竹筒饭黄鳝椰子饭五谷丰登饭美极鲈鱼干蒸黄鱼荷香鸡翅蒸蒸日上火腿蒸  
土豆咸蛋酿黄瓜粉丝蒸大虾山楂红枣瘦肉汤黄精百合老鸭汤蒸西瓜盅中山四珍汤竹笋猪肝汤红枣核桃  
麦蒸糕芝麻枣蒸糕黄金蒸糕天麻蒸鱼头剁椒豆腐蒸鱼头姜枣鱼头灵芝蒸肉饼虾仁蒸肉饼海参蒸肉饼桂  
花糯米蒸藕强记鸽清蒸猪脑髓冰糖蛤土蟆杞桃鸡丝汤参芪乳鸽汤益智海鲜盅

<<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>