

<<女性养颜食谱500款>>

图书基本信息

书名：<<女性养颜食谱500款>>

13位ISBN编号：9787807660965

10位ISBN编号：7807660961

出版时间：2009-1

出版时间：广东旅游

作者：康太

页数：195

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>

## <<女性养颜食谱500款>>

### 内容概要

女性的美不仅靠外在的打扮，更需要对内在的调理，只有健康的美才能持久。

本书是一本专为女性编著的饮食指引，书中精选了500款菜式、汤饮、甜品及面点，从女性调经补虚、滋阴防衰、补血养颜、美体瘦身四个方面，分别介绍了食材的选择、搭配、功效以及宜忌，让女性在阅读操作的同时，轻轻松松了解到各种物料的作用和价值，从而掌握调理自己身体的诀窍。

本书所选食谱用料普通，操作简便，适合在家庭自行制作。

其文字简明扼要，菜式之后的功效和附注，则更加贴心和实用。

读者可依据它找到自己最想要的、最适合自己的食谱，从中体会下厨的乐趣，品尝到可口的美味，收获健康的身体和快乐的心情。

<<女性养颜食谱500款>>

书籍目录

第一篇 调经止带补虚 白果莲子炖竹丝鸡 参归鸡 金针炖水鱼 川芎当归炖甲肉 韭菜炒青虾  
椰菜肉松 生姜炒墨鱼 枸杞核桃鸡丁 韭菜炒豆芽 当归田七炖竹丝鸡 人参阿胶炖竹丝鸡 红枣  
鹿胶炖鸡肉 首乌炖竹丝鸡 莲子仙茅炖竹丝鸡 当归黑豆炖羊肉 肉苁蓉海参炖瘦肉 金樱子炖猪  
皮 黄芪糯米炖鲈鱼 马鞭草炖猪蹄 糯米炖鲤鱼 核桃炖鲤鱼 红枣黑豆炖鲤鱼 杜仲爆羊腰 腰  
花核桃 草菇烩鳝片 豉汁蒸黄花鱼 酱爆栗子鸡块 米酒炖鸡 鱼肉炒韭菜 姜汁炒章鱼 党参橘  
皮蒸猪肚 核桃松子煲瘦肉 干虾子焖海参 豆角肉末炒蛋 豆角木耳炒鸡丝 西兰花香菇带子 祈  
艾山甲煲瘦肉 香附益母草煮蛋 目鱼粒蒸青豆 黑木耳豆腐羹 清炖糯米藕节 桂圆肉蒸蛋 鸡蛋  
猪手姜醋 姜汁米酒蚌肉汤 泽兰水鱼汤 淮山羊肉汤 党参枸杞胎盘汤 水鸭鹿茸汤 圆肉杞子炖  
塘虱 胡萝卜党参煲兔肉 当归生姜羊肉汤 猪小肚田七汤 .....第二篇 滋阴 润燥 防衰第三篇  
补血 养颜 美发第四篇 美体 减肥 排毒

<<女性养颜食谱500款>>

章节摘录

干虾子焖海参材料：干海参200克，干虾子、葱、姜各20克，肉汤600克，料酒、油各40克，盐、味粉、生粉、酱油各适量。

做法：干海参放入锅内，加入清水，用小火烧开后即关火，待其发胀至软时捞出，剖肚，刮洗干净。

再煮，再发胀。

按此方法反复进行。

海参即可发透（在此过程中，切忌放油和盐，因油对海参起溶化作用。

盐对海参起收缩作用，均会影响海参的发胀）。

然后在发透的海参肚内划切十字花刀，放入开水锅内烫一下，捞出，滤干水分备用。

将虾子洗净盛入碗内，加适量的水和酒，上笼蒸约10分钟取出。

将锅烧热，放入油，下姜、葱爆炒后捞出，加入料酒、肉汤、盐、酱油、海参、虾子，煨透成浓汤汁，用生粉勾芡，加味粉起锅，整齐地装入盘内即成。

豆角肉末炒蛋材料：青豆角150克，瘦猪肉100克，鸡蛋4只，蒜蓉1茶匙，生抽1茶匙，糖半茶匙，生粉1茶匙，油适量。

做法：青豆角洗净去头尾，切成小粒；瘦猪肉剁碎加入生抽、糖和生粉调味，拌匀略腌；鸡蛋搅匀，备用。

烧红锅，下油，炒熟青豆角粒，下盐调味，盛起。

再烧红锅，下油，爆香蒜蓉，下瘦肉蓉爆香，炒熟，青豆角粒回锅兜匀，下蛋液，中火炒匀，下半汤匙油使蛋更加嫩滑，起锅上碟。

<<女性养颜食谱500款>>

编辑推荐

《女性养颜食谱500款》是康太编著的，由广东旅游出版社出版。

<<女性养颜食谱500款>>

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>