

# 《四季养生餐》

## 图书基本信息

书名：《四季养生餐》

13位ISBN编号：9787500076261

10位ISBN编号：7500076266

出版时间：2007-1

出版社：第1版 (2007年1月1日)

作者：萨巴蒂娜

页数：440 页

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《四季养生餐》

## 内容概要

四季养生餐，分别有：春暖胃口开，春天的营养美味搭配；清凉一下夏，夏季的清凉美食；滋补好个秋，金秋收获今秋美食；冬季恋日餐，暖意浓浓的冬日美味。四季养生餐之春暖胃口开，春天的营养美味搭配。如果你觉得春天对你来说是朝气蓬勃的，那么现在就在厨房中奏响属于你的春之乐章吧！这样，当别人问起你“春天在哪里”的时候，你便可以毫不犹豫地说：“春天就在我家的厨房里！”其实，这也可以算得上是“让自己亲近自然”吧！四季养生餐之清凉一下夏，夏季的清凉美食。夏天本是一个充满激情的季节，而且民以食为天，我们又怎能与天道相悖呢？如果你热，这里有清凉美味；如果你烦，这里有静心菜式；如果你懒，这里有活力美食；如果你没食欲，照样有办法让你狼吞虎咽！快乐地吃且时而大吃特吃，快乐中带着小小的放纵——夏天，应该这样度过才对！四季养生餐之滋补好个秋，金秋收获今秋美食。在这个收获的季节，我们可以用双手和创意在秋日的厨房中获得凉爽与营养，献给我们，也献给这美丽高尚的秋天……四季养生餐之冬季恋日餐，暖意浓浓的冬日美味。没错，冬天有太多的美好，看着那让人感到暖意融融的一桌饭菜，看着那让人口水直流的精致食物，听着心爱的人对自己厨艺的赞美之词……所有这些都让人难以抗拒的魔力。因此，迷恋冬天也就成了我改也改不了的天性。

# 《四季养生餐》

## 书籍目录

四季养生餐之春暖胃口开，春天的营养美味搭配五彩餐桌有容乃大——德式汉堡身披盛装的柠香牛肉千娇百媚——鱼丸水果汤天生诱人的油菜葱虾煨面中西合璧——银耳莲子粥+什锦三明治红艳鲜活的香辣小虾儿深藏不露——尖椒肉丝春之声中的优美舞姿——酱汁鸡翅春风从泰国远道“吹来”——椰香咖喱火腿饭绿色的原野——什锦蔬菜火腿汤鸡蛋里面不挑骨头——挑虾绿地上洒满阳光的味道——迷你菜包饭鲜美无敌——干贝菠菜羹绝色诱惑——韭菜煎鸡蛋VS红椒摊验收烧麦十八变，越变越好看迷醉的沙拉——白兰地油醋汁沙拉月儿虾，月儿瓜——木瓜海鲜炒饭终极美味——香滑鸡米盏让你的嘴巴幸福起来春天的养心美食春日食品江湖录四季养生餐之清凉一下夏，夏季的清凉美食夏日的一盘清凉清心凝神的灵丹妙“菜”活力一夏大口大口吃美味也窈窕四季养生餐之滋补好个秋，金秋收获今秋美食立秋、处暑，热去食亦爽白露、秋分，秋深食更精寒露、霜降，冬临食方补秋高气爽粥的盛宴金秋的美丽女人四季养生餐之冬季恋日餐，暖意浓浓的冬日美味暖暖小饭桌馋虫至爱亲手为爱人做菜丰盛主义川菜食神绝招

# 《四季养生餐》

## 媒体关注与评论

本套丛中所有菜谱均选自贝太厨房已出版图书，包括《好吃不胖》、《私房女人菜》、《亲爱的便当》、《绝色川香》、《厨子的故事》和《早晚美食计》。

# 《四季养生餐》

## 编辑推荐

四季养生餐，分别有：春暖胃口开，春天的营养美味搭配；清凉一下夏，夏季的清凉美食；滋补好个秋，金秋收获今秋美食；冬季恋日餐，暖意浓浓的冬日美味。四季养生餐之春暖胃口开，春天的营养美味搭配。如果你觉得春天对你来说是朝气蓬勃的，那么现在就在厨房中奏响属于你的春之乐章吧！这样，当别人问起你“春天在哪里”的时候，你便可以毫不犹豫地说：“春天就在我家的厨房里！”其实，这也可以算得上是“让自己亲近自然”吧！四季养生餐之清凉一下夏，夏季的清凉美食。夏天本是一个充满激情的季节，而且民以食为天，我们又怎能与天道相悖呢？如果你热，这里有清凉美味；如果你烦，这里有静心菜式；如果你懒，这里有活力美食；如果你没食欲，照样有办法让你狼吞虎咽！快乐地吃且时而大吃特吃，快乐中带着小小的放纵——夏天，应该这样度过才对！

四季养生餐之滋补好个秋，金秋收获今秋美食。在这个收获的季节，我们可以用双手和创意在秋日的厨房中获得凉爽与营养，献给我们，也献给这美丽高尚的秋天……四季养生餐之冬季恋日餐，暖意浓浓的冬日美味。没错，冬天有太多的美好，看着那让人感到暖意融融的一桌饭菜，看着那让人口水直流的精致食物，听着心爱的人对自己厨艺的赞美之词……所有这些都让人难以抗拒的魔力。因此，迷恋冬天也就成了我改也改不了的天性。

# 《四季养生餐》

## 精彩短评

1、爱COOKING的朋友买的，我翻来看看~

# 《四季养生餐》

## 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：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)