

《食譜叢書》

图书基本信息

书名：《食譜叢書》

13位ISBN编号：9789575658977

10位ISBN编号：9575658973

出版社：台視文化

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

《食譜叢書》

內容概要

現代人重視健康，並重追求從日常生活中去力行養生之道，其中，吃，也成為關注的焦點。如何吃得健康、吃得美味，自己在家做來又簡單輕鬆？「健康好簡單」是台視所製作播出的知性節目，每集都由阿芳老師依據現代人關心的主題，設計出2道料理，每道料理皆為阿芳老師對食物長期實驗後的分享，不但簡單易上手，而且做到營養不流失，美味健康都加分！隨書附贈240分鐘精華示範內容，26道阿芳老師親自示範解說的健康料理。

作者簡介

蔡季芳 大家的阿芳老師，也是名節目主持人焦志方口中的小吃殺手，其獨道的創意及深究食材與善用工具的巧思，總能讓繁複的各式技法都化成她手中簡單易懂的食譜。至今仍持續地推廣及教授這些貼近生活的美味料理。

經歷：

- 台視【健康好簡單】、【美食好簡單】料理主講示範
- 東風電視台【料理美食王】教授美食、指導顧問
- 中華美食展烹飪教室、廣播電視及報章雜誌美食主講示範
- 慈濟香積志工、香積班老師。

書籍目錄

作者序為家人燒煮一桌子的健康好味道！阿芳老師的料理分享10大簡單技法 做菜更簡單，飲食更健康！Part-1讓日常作息更通暢的健康料理現今生活，每個人每一天都在忙碌中度過。上班族為工作而忙；學生為功課、考試而忙；家庭主婦為做不完的家事而忙……長期的忙忙碌碌，不經意地，疲勞常常來糾纏，循環系統也在你我忽視之下變差了，免疫力自然就比較難以保持在最佳狀態。可以消除疲勞的料理鮮菇蒸水蛋·虱目魚糙米粥·海帶芽綠豆豬骨湯·雪菜肉絲炒年糕·糙米茶油飯·蒜仁蜆仔雞·香菇丸子青菜湯可以增強免疫力的料理番茄燉牛腩·椰菜花枝羹·芝麻拌菠菜·五味鮮蚶·香菜雲片鮮魚湯·宮保高麗菜可以促進血液循環的料理咖哩牛腩·養生鮮魚麵線·稻香人參雞·螞蟻上樹可以保健牙齒的料理洋蔥沙拉·芹菜蝦球·薑汁芥菜·芹菜魷魚赤肉湯Part-2舒緩生活小病痛的健康料理生活之中，常聽到週遭的朋友為頭痛、拉肚子、胃食道逆流……等小病痛所苦，身體出了狀況自然要求助於專業的醫生，不過在用藥之餘，也要補充營養，為失衡的身體補足該有的養分！可以通氣、補氣的料理鳳梨苦瓜雞·咖哩烏龍麵·素香肉骨茶·酸辣豆腐羹·黑豆排骨湯·丁香燒苦瓜·客家麵疙瘩·麻婆豆腐可以緩解腸胃不適的料理洋人參山藥雞湯·桔醬養胃蔬·瓠瓜排骨粥·豆瓣炒筍·蔥油燜冬瓜·客家炒鮮菇可以舒緩過敏的料理陳皮蓮藕子排湯·百合豆腐羹鼻·港式蠔油芥蘭可以舒緩頭部不適的料理椒麻雙蔬·塔香蛤蜊絲瓜·蒜泥茄綿·麻油豬肝麵線·銀蘿排骨湯·香菇肉粥·黑糖紅燒魚有助於癒中調理的料理雙味時蔬·培根鮮蔬菇·樹子燒豆包·魚莧菜羹·菱角胡椒排骨湯·醋溜土豆Part-3調和婦女不適的健康料理生而為女，很辛苦，尤其在青春期開始之後，不少女性朋友都要每個月痛一次！平日又要為美不美、胖不胖而愁；若是一忙起來忘了正常進出化？室，可能又得為尿道感染而苦！及長，又有惱人的更年期……似乎女人的一生，就各種不舒服所糾纏。當然像憋尿所衍生的苦自然要求助於專業醫生，但若是能在平日透過生活作息與飲食來保健預防，就能遠離苦痛。而像是許多朋友所關心的瘦身、美膚等問題，以最天然的食物、最簡單的料理，攝取身體所需的膠質、營養素，就是真正的美顏美身之道，也能讓更年期的不適得到調理。常憋尿的朋友適合的料理泰式蝦球沙拉·板栗燒雞受肥胖所苦的朋友適合的料理鮮蒸鱈魚·東北拌白菜·玉米鬚瘦肉湯·和風茼蒿燒能豐胸補乳的料理花生鳳爪瘦肉湯·青木瓜鮮魚湯可以美膚的料理地中海美顏湯·薑醋海參·古早味白菜魯·川味拍黃瓜潮州雞絲羹·風味山藥棒更年期豆瓣崩山豆腐·營養小魚湯·清蒸雞翅·藥膳蒸蝦·香菜拌干絲Part-4家有中老年長輩的健康料理年紀漸長，生理功能逐漸退化，各種疼痛、慢性病也就隨之而來。膝蓋、關節鬧整扭了，多補充耳富含膠質、鈣質的食物，絕對是必須的！年長了，味覺會退化些，牙齒也多有問題，運用鬆軟的食物與自然的醃漬品，不但迎合長者的口味，也不用擔心他們吃下過多的鹽。保養膝蓋、關節的料理鮮人參燉銀耳·豆瓣燻魚下巴·雞爪凍·滷香豆干·薑絲鳳梨炒木耳照護心血管的料理燕麥茶油沙拉·番茄燒鯖魚·香菇雞燉洋芋·黑椒洋蔥蛋·芥菜蛤蜊雞湯·小炒鮮菇·越瓜虱目魚湯·牛蒡鰻魚燒·牛蒡豬腱湯·香炒四季豆照護銀髮族的料理蒜茸香芋·梅汁南瓜·紅燒素什錦·香芋蒸肉餅·香菇金瓜飯·雪菜炒粉絲

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