

《煎》

图书基本信息

书名：《煎》

13位ISBN编号：9787807310235

10位ISBN编号：7807310235

出版时间：2005-9

出版社：广州出版社

作者：深圳市金版文化发展有限公司主编

页数：64

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

《煎》

内容概要

《吃遍天下之小小拿手菜》系列之一，科学的营养分析、全方位的知识介绍、精美的图文编排、一流的食物搭配；加上36道味道独特的蒸菜，18种科学实用的营养分析，48种相宜相克食物秘密大公开。价廉物美，物超所值，为您打造美食天下！100%超值，只售5元钱，您只需花5元，就能把天下美食全搞定，绝对让您“一书在手，美食不愁”！

《蒸》以通俗的文字介绍了常见食物为原料的36道菜的蒸制方法，教您通过食物的巧妙搭配、火候的科学把握，蒸制出味道独特、营养丰富的菜肴。书中还配有精美详细的制作过程图，为您提供了更直观的参考借鉴，使操作更简单。

书籍目录

四川板鸭〔营养分析〕鸭肉卤水鹅翼〔营养分析〕鹅肉糟香带鱼〔营养分析〕带鱼红油牛肉片〔营养分析〕牛肉香煎腌鲳鱼〔营养分析〕鲳鱼香料卤羊肉〔营养分析〕羊肉卤水鹅肾片卤水鹅肝香糟小黄鱼〔营养分析〕黄鱼酱鸭腿干香鸭脖子虾油拼盘〔营养分析〕猪肉肥嫩白切鸡〔营养分析〕鸡肉醉肚尖〔营养分析〕猪肝千层猪耳卤鸡腿卤猪肝〔营养分析〕猪肝卤味凤爪五香豆干〔营养分析〕豆腐卤水粉肠凉卤乳鸽肾卤水花雕虾〔营养分析〕虾东北酱猪手〔营养分析〕猪蹄盐水鸭拌口条卤猪心拌鸡胗豉油皇乳鸽〔营养分析〕鸽肉卤味花生米〔营养分析〕花生卤味鹌鹑蛋〔营养分析〕鹌鹑蛋卤水鸡蛋〔营养分析〕鸡蛋木姜金钱肚麻辣牛肉卤羊蹄子卤牛肉相宜相克大公开

章节摘录

书摘 带鱼又称刀鱼、白带鱼、牙带鱼。体长，呈带形，尾部末端为细鞭状。头长为体宽的2倍。眼间隔平坦。口大下颌长于上颌。带鱼身上的“银脂”不是鳞是无腥味的脂肪，不仅营养丰富，而且能使鱼味更为鲜美。带鱼含有很高的优质蛋白质，而且易于消化吸收。带鱼可炸、炖，做罐头等。

营养与功效：带鱼可补五脏、祛风、杀虫，对脾胃虚弱、消化不良、皮肤干燥者尤为适宜。可用作迁延性肝炎、慢性肝炎的辅助疗法。常吃带鱼还可滋润肌肤，保持皮肤的润湿与弹性。带鱼油有养肝止血作用，主要用于治疗肝炎、疮疖、痈肿等。带鱼还可药用。多食带鱼，对脾胃虚弱、消化不良的人十分有益。同时，带鱼含有维生素[营养分析]，这是人体一种重要的防癌物质，是治疗癌症和急性白血病的有效药物。带鱼是高脂肪鱼类，脂肪多为不饱和脂肪酸，含蛋白质也很高，有较丰富的钙、磷及多种维生素，能为脑提供丰富的营养成分。带鱼中卵磷脂特别丰富，对提高智力、增加记忆大有作用。

营养师健康提示：血小板减少、血友病、维生素K缺乏等出血性疾病患者要少吃或不吃带鱼；带鱼不能用牛、羊油煎炸。

适合人群：一般人均可食用。

适用量：每次100克。

特别提示：带鱼的鳞与鱼体粘得较牢，用手搓不易洗干净，用刀刮又很费时间。如果将带鱼放入80 左右的水中，烫10秒钟后，立即浸入冷水中，然后再用刷子刷或者用布擦洗，鱼鳞就会很快被去掉。P9插图

媒体关注与评论

书评36道菜+18种营养分析+48种食物相宜相克=1册5元钱，5元钱吃遍天下，只买好的，不买贵的，5元版大型系列健康饮食丛书100本隆重上市！

编辑推荐

《吃遍天下之小小拿手菜》系列之一，科学的营养分析、全方位的知识介绍、精美的图文编排、一流的食物搭配；加上36道味道独特的烧制菜，18种科学实用的营养分析，48种相宜相克食物秘密大公开。价廉物美，物超所值，为您打造美食天下！100%超值，只售5元钱，您只需花5元，就能把天下美食全搞定，绝对让您“一书在手，美食不愁”！

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