

《贝太厨房·健康美人菜》

图书基本信息

书名：《贝太厨房·健康美人菜》

13位ISBN编号：9787538440430

10位ISBN编号：7538440437

出版时间：2009-4

出版社：吉林科学技术出版社

页数：200

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.tushu111.com

《贝太厨房·健康美人菜》

内容概要

《健康美人菜:贝太厨房》让你从内到外健康美丽的66道美食。

《贝太厨房·健康美人菜》

作者简介

世界著名美食杂志《贝太厨房》的厨师、营养师、造型师、摄影师集体合作的结晶。 主编萨巴蒂娜（saba），世界著名美食杂志《贝太厨房》系列图书的主编，中国健康教育协会认证高级营养师。她亲手试做了每一道菜并撰写所有文字，此前畅销的《好吃懒做》《好吃不胖》及《私房女人菜》《亲爱的便当》《厨子的故事》《烘焙时光》《早晚美食计》《一碗好汤》等都出自她手。

书籍目录

秀美于外

明眸剪水 乌发如云

花样翻新——核桃红枣鸡蛋羹

滋润双眸——莴笋枸杞肉丝

简单创意——焗萝卜

ByeBye熊猫眼——芝麻蛋煎豆腐

性感秀发——黑芝麻糊

秀发心语——银耳剁椒炒芹菜

Black美食潮——木耳彩椒烩芦笋

创意天然，灵感小食——黑芝麻红薯球

花样容颜 动人身形

洁净面庞——南瓜莴笋煎带子

属于女人的奇异果——奇异果酱牛柳

不怕晒黑——木瓜银耳羹

花香袭人——玫瑰马蹄

妖娆鱼果香——柠檬茄汁黄鱼

大海的礼物——卤汁海带丝

好事成双——酸甜藕丁

别具魅力的搭档——鸡丝西红柿豆腐

善待五脏 内外兼修

今天烤什么？——烤韭菜

美食中的美人——奶油口蘑汤

排毒一把手——枸杞炒西葫芦

总在惦念的小菜——拌萝卜缨

清爽秀——牛蒡色拉

一年四季都想喝——雪梨银耳糖水

只爱别致的味道——燕麦沙拉

天生一对——辣炒栗香鸡肝

养胃要温柔——奶味胡萝卜汤

温补而不燥，微香而不燥——淮山鸡汤

柔中带刚 健美女人

内外如一的鲜美——海参红枣凤爪

一碗好粥到——莲子枸杞粥

Black or White——黑木耳炒圆白菜

无我境界——黄豆海带大骨汤

最绅士的美食——苦瓜盅

笑的时候都喊它——酸甜红辣茄子盒

大名鼎鼎，小菜一碟——拍黄瓜

舞台感觉——芝士彩椒

诱人素菜——木耳蘑菇炒莴笋

从不请病假——清爽绿芥末黑木耳

翩翩君子——柠香苦瓜

酸甜的漩涡——番茄螺旋意面

灵慧其中

轻灵内心 舒爽自在

内在调养 红润女人

如水般的女人们

章节摘录

秀美于外明眸剪水乌发如云女人的一对明眸，能让你通过它一下子窥到女人的内心世界，但却又仿佛隐藏着永远不被人发现的秘密。女人的一头秀发，无论长短，不论曲直，从任何角度看，都是代表这个女人外在的气质的Logo。健康、知性，成为现代女性的梦想。知性美需要内外兼修的养成，从一点一滴的细节培养出知性的气质，从头做起才是关键，修外的第一课便是如何拥有如云的魅力秀发，以及一双清澈如水的明眸。每一位女性都希望轻抚秀发时。留在指尖的，是一缕缕发丝的淡淡清香，而没有缠绕在手上的断发困扰。让秀美如止水的发丝，留住你不变的知性美。然而，头发每天会受到你察觉不到的伤害，不经意间，就变得干燥枯黄、纷纷断落。希望拥有乌发如云的美丽，需要养成良好的生活习惯，保证规律且均衡的饮食，拥有良好的心态，内外兼修地呵护你的秀发。平时多吃一些富含铁和维生素C的食物，对头发很好。因为血液是为头发供给营养的源泉，铁是血红蛋白构成的根本，所以补铁就是间接地对头发进行呵护。至于维生素C。它是铁元素的帮手，吃富含维生素C的食物有助于身体对铁的吸收，除此之外，要多吃水果蔬菜，不要忽视主食，少吃油腻的食物，这样才能避免脱发。还有你的眼睛，轻巧灵动的双眸一定是你获得众人青睐的制胜点，若要使你的双眸看起来黑亮晶莹，充足的营养是关键。保护眼睛从膳食开始，均衡的营养补充可以帮助减缓视觉疲劳。对眼睛好，就要多吃一些富含维生素A的食物，例如胡萝卜瘦肉、鱼类和动物肝脏、蛋黄等，此外还有维生素B1，糙米等粗粮，以及豆制品、动物肝脏、核桃等都是富含此类营养素的食物。你的美丽由你做主，从你翻开本页的那一刻起，你便与美丽有了一个春天般的约会。

《贝太厨房·健康美人菜》

精彩短评

- 1、从一开始接触贝太厨房就被他那精美的图片和丰富的美味所吸引，平常就喜欢跟朋友们聚餐，每次收到新的贝太厨房就迫不及待的学一个新菜给朋友们露一手，所以贝太系列基本上也都买了，很好的书，即使不能做看着也是享受。
- 2、从04年第一次接触贝太厨房的美食杂志开始，关注这本杂志的每一个成长的细节，贝太出的所有专辑全部收藏，还是认为《从小爱吃的菜》是最经典的。
- 3、尽显生活的艺术
- 4、很实用的一本书 给老妈买的 在书店看中了的说~
- 5、送给朋友作生日礼物，收到书的时候爱不释手，图文并茂，书本的纸质很好。而且每一个菜式都很精致，很现代化的烹调方式，值得买。
- 6、书中介绍菜的样式靓丽好看，材料简单方便！是一本很不错的家庭食谱
- 7、比起其他系列，这本还是稍显逊色，但是还会支持贝太厨房，真的是好书~就像盛宴一样，好学、好吃、好看！享受！
- 8、贝太系列的菜谱还是不错的
- 9、帮朋友买的，应该看着不错
- 10、我是一个不太会做家务的人，贝太厨房这套书给我带来了很大的帮助，谢谢！
- 11、无功无过的一本书，菜品有点简单
- 12、感觉很粤式的
- 13、哪个女人不爱美？而且是又可以吃又可以漂亮，这种好事我愿意干。买回来一看，内文制作保持了贝太一贯的水准，图片鲜明，看着就很有食欲，照着做了几道菜，味道很好，八错八错~~~
- 14、偶尔有些菜还可以尝试
- 15、这本书相对贝太其他的书来说，不太实用

《贝太厨房·健康美人菜》

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.tushu111.com