

《给莫文蔚的健美食谱》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2007年01月01日

开本：

纸张：铜版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787501957491

编辑推荐

自从《给莫文蔚的健美汤饮》出版以来，不断有读者期望莫爸爸及莫妈妈将更多的祖传汤饮和食谱出版续集。2007年1月中国轻工业出版社再邀莫爸爸和莫妈妈将其世代相传的秘方贡献出来，以飨同好。

此食谱是莫爸爸及莫妈妈根据莫家先人的记录，以《易经》的五行定律为基础撰写的。五行与五种天然颜色的植物互相配合，使人体各器官都能吸收其中的有效成分，所以适当地以食物配合各种天然的药材，有助提升抵抗疾病的能力，维持良好的免疫系统，避免疾病入侵和不应有的过早衰老。

这就是莫文蔚的健美秘密。人的美貌和体魄，一半靠先天，另一半则靠后天调补。莫文蔚得天独厚，她承继了父母的健美基因，又得到祖传健康食谱的滋补，故此她虽然工作繁忙，而脸上不但毫无倦容，反而愈见神采飞扬、容光焕发。

书中按“滋补养生、清润养颜、清热保健”3种功效来划分章节，介绍了多种汤、煲、茶、饭、菜的具体做法，并配有相关功效的介绍。此外还穿插了各种饮食烹饪秘诀及养颜锦囊。喜爱莫文蔚的读者还可看到其多幅私家照片。此书所得之利益，将全部捐给由莫文蔚提名的国内贫穷学生和农民。

[点击查看《莫文蔚：拉活……莫文蔚》](#)

内容简介

健康，是人生最珍贵的宝藏；而亲情的温暖，则最叫我们感动贴心。

莫文蔚工作繁忙，经常舟车劳顿。莫爸爸、莫妈妈为了爱女的健康，特地钻研烹饪技巧，制作出色、香、味俱全，而又具保健功效的汤水、小菜、甜品及茶饮，为的是让自己的掌上明珠吃得开心，吃得健康。

继《给莫文蔚的健美汤饮》之后，莫爸爸与莫妈妈再次心撰写《给莫文蔚的健美食谱》，向大家分享莫家的健康秘诀及养生之道。

作者简介

莫天赐1938年生于香港。其父为已故战有名人莫理士，母罗惠德，原籍广东新会，罗氏为名门望族，世代书香。莫爸爸曾任教于元朗中学、拔萃男校，后任职裁判司署秘书长、新界理民府田土委员、海南发展有限公司地产经理。著有《给莫文蔚的健美汤饮》。

目录

书前小记
靓汤显浓情
Karen至爱甜品
滋补养生
鹿茸南枣猪腱汤
当归猪腱汤
党参淮山百合圆肉汤
鲍鱼花胶瘦肉汤
田七云耳冬菇汤
花生猪尾淮山汤
沙参玉竹南枣羊腩汤
当时北芪党参汤
花菇鸡汤
螺头花胶鸡汤
响螺头鸡脚花生汤
鳘鱼胶当归乌鸡汤
防党杜仲首乌汤
老鸭枸杞花胶汤
豉汁南瓜焖排骨
莲藕牛腩煲
附子草羊煲
当时萝卜羊肉煲
香茅草羊腩煲
花椒八角滑鸡煲仔饭
虾仁肉粒虾膏炒饭
木瓜炖雪耳
枸杞红枣圆肉茶
清润养颜
清热保健
挚友推介
Karen的快乐时光
书后小记

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.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)