

瘦身小菜



[瘦身小菜 下载链接1](#)

著者:林美慧

出版者:中国轻工业出版社

出版时间:2003-9

装帧:平装

isbn:9787501940332

凉拌芝麻菠菜--材料：菠菜300克，熟白芝麻1大匙调味料：盐1/2匙，味精1/2匙，香油3大匙作法；1、菠菜去老叶及硬梗，洗净切小段。2、锅中水烧开，加1小匙盐，先放入梗部再放入叶部，煮2分钟。3、捞出沥干水分，加入调味料及芝麻拌匀。菠菜含丰富铁质及维生素，营养价值高。因含大量草酸，不要与含有钙质的豆腐同食，否则，会结合成草酸钙，容易产生结石。

作者介绍:

目录:

[瘦身小菜 下载链接1](#)

标签

评论

[瘦身小菜 下载链接1](#)

书评

[瘦身小菜 下载链接1](#)