

# 阿鴻的美麗人蔘



[阿鴻的美麗人蔘\\_下载链接1\\_](#)

著者:陳鴻

出版者:二魚

出版时间:20050131

装帧:

isbn:9789867642752

西洋蔘

具降火生津、安定神經、加強淋巴細胞等功能。

通過感官享受，開啟健康契機。

人蔘自古有「神藥」之稱，而西洋蔘更是老少皆宜，四季適合的好蔘品。

西洋蔘清涼，味甘、提神健腦，其平補、涼補，功能遠優於人蔘，適合燥熱體質。除了補身也可以料理、泡澡、敷臉，每天適量內服外用，抗衰防病。

示範菜單

花開富貴

洋蔘與養生：壯腰潤膚。

材料：

腰花1副、老薑10克、麻油2湯匙、洋蓼酒3湯匙、蔥段1根。

作法：

1.腰花以滾水燙熟，撈起，備用。

2.另起鍋，以2湯匙麻油將老薑爆香，放入腰花同炒，淋上洋蓼油，再灑上蔥段即可。

阿鴻廚藝小魔法：

腰花一早買來最好汆燙過滾水，再浸泡冷水才能保持脆感，否則冷凍後的內臟都會有腥味。

作者介绍:

陳鴻

超人氣的美食電視節目主持人陳鴻，平日已推廣美食文化為使命，不僅飽覽浸淫中西廚藝文化，也以其獨具創意開創嶄新美學，將之融合於日常生活的飲食文化中。

主持「阿鴻美食地圖」「阿鴻當家」（中視）、「阿鴻上菜」（TVBS-G）等膾炙人口的美食電視節目，並為講義雜誌「陳鴻美札」、COOK美食雜誌等美食專欄作者，著有：《阿鴻請客---古今味・南北合》、《阿鴻私房瘦身菜單》等書。

目录:

[阿鴻的美麗人蔘 下载链接1](#)

标签

评论

-----  
[阿鴻的美麗人蔘 下载链接1](#)

书评

-----

阿鴻的美麗人蔘 下载链接1