

<<悦然美食>>

图书基本信息

书名：<<悦然美食>>

13位ISBN编号：9787122041104

10位ISBN编号：7122041107

出版时间：2009-2

出版时间：化学工业出版社

作者：高杰 编

页数：138

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：<http://www.tushu007.com>

<<悦然美食>>

内容概要

本书为您精选超好吃超营养的大众家常粥，分谷香原味粥、滋润甜味粥和鲜香咸味粥三部分，详细介绍每道营养粥的材料和做法等，还有220余例贴心实用的小贴士、营养分析和金牌小妙招，帮助您在最短时间内找到做好家常粥的诀窍，好懂易学，是烹饪家常美食的好帮手。

<<悦然美食>>

作者简介

高杰，中餐高级技师、西餐高级技师，中西餐皆有所长。
现任河南省餐饮行业协会西餐专业委员会秘书长、大浪淘沙时尚酒店行政总厨。
先后在多家高星级饭店担任厨师长。
擅长中西餐，善于利用食物自身的营养和美味烹调菜肴，尤其擅长川菜、粤菜和法式西餐。
发表文章20余篇，并多次在电视台教观众学做中西餐。

<<悦然美食>>

书籍目录

Part 1 谷香原味粥 大米粥 黑豆粥/黑米粥 薏米粥 糯米粥/红豆粥 燕麦粥/玉米面粥 玉米绿豆粥 养麦粥/玉米楂子粥 栗子粥/杂米粥/糙米粥 大麦米粥/紫米杂粮粥 小米绿豆粥/绿豆粥 糯米麦粥/薏米山药粥 生姜粥/山药枸杞粥 小米黄豆粥/绿豆大米粥 松子仁粥/花生仁小米粥 枸杞粥/薏米红豆粥/青豆玉米粥 小米粥/芝麻粥/高粱米粥 小米红豆粥/小米豌豆粥/红豆高粱粥 杂米八宝粥/薏米雪梨粥 五色豆粥/薏米百合粥/核桃粥 玉米粥/三米粥/青豆粥 豌豆粥/绿豆薏米粥/扁豆粥

Part 2 滋润甜味粥 紫米粥 山药糯米粥/芋头粥 莲子粥/红枣粥 梨粥/桂圆红枣粥 花生粥/甜藕粥 百合粥 银耳粥/木耳粥 红薯粥/红薯小米粥 小米红糖粥/桂圆莲子粥 莲子八宝粥/牛奶粥 蜂蜜粥/葡萄粥 绿豆银耳粥/银耳高粱粥/莲子木瓜粥 山药桂圆粥/山药酥油粥/薄荷粥 蜜饯胡萝卜粥/荞麦桂圆粥, 香蕉粥 茶叶粥/桃仁糯米粥/南瓜糯米粥 百合银耳粥/丝瓜小米粥/黑豆紫米粥 豆浆粥/豆汁粥/玉米豆蓉粥 三色米粥/山楂粥/菠萝粥 红豆花生大枣粥/松仁紫米粥/苦瓜糯米粥 苦瓜粥/小米苦瓜粥/菠菜枸杞粥 冰糖百合粥/银耳莲子枸杞粥/小米红枣粥 花生红枣粥/山楂红枣莲子粥/红枣绿豆粥 蛋黄粥/鹏蛋红糖小米粥, 鸽蛋银耳粥 双耳小米粥/仿真燕窝粥, 双米银耳粥 果香糯米粥/菊花糯米粥/牛奶小米粥 芝麻核桃粥/三黑乌发粥/雪梨青瓜粥 什锦甜粥/牛奶薏米果仁粥/花生牛奶红枣粥 牛奶燕麦粥/山药玉米楂粥/栗子玉米楂粥 腊八粥/小米八宝粥/果仁八宝粥 山药荸荠粥/阿胶粥/百合荸荠粥 番茄西米粥/西米粥/百合绿豆粥 菊花粥/桂花糖粥/桂花栗子粥 荷叶粥/_甘蔗汁小米粥/葡萄干小米粥 黑米红枣粥/菊花绿豆粥/黑芝麻燕麦粥 冬瓜西瓜粥/冬瓜葡萄粥/甜果粥 栗子红薯粥/干果粥, 花样果肉薏米粥 芒果粥/荔枝粥/乌梅粥 藕丁莲子紫米粥, 莲子山药紫米粥/红豆莲子粥 南瓜紫米粥/核桃紫米粥/甘蔗高粱粥 百合莲子红豆粥/小米蛋花奶粥/红豆山药粥 川贝雪梨粥/玫瑰香粥/花生红枣蛋糊粥 红枣百合粥, 花生高粱粥/冰糖大枣粥 枣泥粥/金橘糯米粥/桂圆糯米粥 苹果麦片粥/荔枝红豆粥/红枣菊花粥 蜂蜜雪梨粥/苹果奶粥/果脯奶粥 核桃果肉紫米粥/燕麦雪梨粥/奶香燕麦粥 芋头红薯粥/黑米桂花粥/鲜乳粥 芋头玉米楂粥, 双莲紫米粥, 菠菜奶粥 南瓜小米粥/百合小米粥/莲子小米粥

Part 3 鲜香咸味粥 皮蛋瘦肉粥 蘑菇粥/鱼片粥 芹菜粥/紫菜粥 香菇鸡球粥 牛肉粥/萝卜粥 黄豆粥/番茄豆腐粥/蟹柳豆腐粥 猪肚粥/猪腰子粥/猪蹄黄豆粥 油菜粥/淡菜粥/韭菜粥 猪肝粥/枸杞猪肝粥/猪肝绿豆粥 排骨粥/丝瓜猪肝瘦肉粥/生滚猪肝粥 猪蹄花生粥/川式猪蹄粥/香菇瘦肉粥 扁豆粟米粥/豌豆苗清米粥/豆腐皮粥 丝瓜粥/蔬菜糙米粥/绿蔬甜薯粥 菠菜粥/肉蔬粥/绿豆菜心粥 鸡肝粥/猪肝菠菜粥/鸡肉粥 冬瓜粥/豇瓜糯米粥/豇瓜乌鸡糯米粥 羊肉冬笋粥/羊肉红枣粥/羊肉胡萝卜粥 海带豆香粥/干贝海带粥/海带粥 茄子粥/菠菜素粥/鸭杂粥 香菜粥/茴香粥/芋头香粥 黄瓜粥/冬瓜夹肉粥/绿豆黄瓜粥 青菜鸡腿粥/菠菜鸡蓉粥/青菜虾仁粥 皮蛋青菜粥/芥菜小米粥/芹菜香菇粥 黄瓜糯米粥/油麦菜小米粥/胡萝卜牛肉小米粥 双腊玉米粥/什锦糙米粥/青菜玉米面粥 野菜粥/荷包粥/腌肉白菜粥 香肠粥/猪血粥/猪腰小米粥 虾皮香芹燕麦粥/鲜鱿糯米粥/菠菜虾皮粥 燕麦南瓜粥/罗汉燕麦粥/大麦牛肉粥 西兰花粥/蛋花粥, 白菜蛋花粥 绿豆菜心粥/鲤鱼小豆粥/土豆粥 鳕鱼粥/墨鱼粥/蚝仔粥 胡萝卜粥, 萝卜干大骨粥/鸡丝萝卜粥 银鱼白萝卜香粥/白萝卜益气粥/胡萝卜芹菜粥 南瓜粥/羊腩苦瓜粥/羊杂粥 葱白粥/鲜鱼葱白粥/生姜羊肉粥 蒜泥海带粥/糊涂粥/大蒜粥 山药肉丝粥/杏仁肉丝粥/芥菜粥 西瓜皮粥/土豆藕丁粥, 桂圆良姜粥 香菇粥/口蘑香菇粥/榨菜香菇粥 叉烧皮蛋粥/咸蛋鸭肉粥/咸蛋香粥 时蔬牛肉粥/牛肉滑蛋粥/麦片牛肉丸粥 鲜虾西芹粥/山药虾粥/韭菜虾仁粥 鱼蓉枸杞粥/小银鱼鲜美粥/鱼肉菜粥 三色蔬菜粥/三色鸡粥/三菇小米粥 春笋粥/玉米笋丁粥/香菇脆笋粥 空心菜粥/什锦鸡翅粥/杂米香菇粥 肉末紫菜粥/泡菜粥/紫菜虾皮粥 肉松粥/肉丸粥/鱼肉松粥 白菜火腿粥/美味火腿粥/家常八宝粥 杂米皮蛋粥/鱼丸粥/肝黄粥 排骨糙米粥/豌豆猪骨粥/芋头猪骨粥 香菇玉米粥/苋菜玉米粥 牛蒡粥/番茄猪骨粥/花生猪骨粥 成菜肉丝粥/雪里蕻肉末粥/状元及第粥 榨菜肉丝粥/榄菜肉丁粥/银耳苹果瘦肉粥 菜粥/什锦泡粥/百叶笋丝粥 红菱鸡片粥/菠萝鸡片粥/双莲粥 土豆鸡肉粥/鸡丝养心粥/鸡杂粥 火腿豌豆粥/鸡肝小米粥/松子鸡丁粥 海鲜粥/干贝粥/五彩虾仁粥 萝卜文蛤粥/蛤蜊小米粥, 蛤蜊粥 西葫芦粥/鸭肉粥/鸭肝浓香粥 双菇粥/羊肉粥/羊骨滋补粥 羊肝明目粥, 高粱羊肉粥/腐竹白果粥 生滚花蟹粥/黄鳝小米粥/田园蔬菜粥 番茄鸡块粥/兔肉粥/鹌鹑杏仁粥 鸡丝香粥/海参粥/鲫鱼粥

<<悦然美食>>

章节摘录

插图：

编辑推荐

《精选家常营养粥588例》为您奉上588例家常营养粥，让您的生活吃的更健康！

在家做饭香，省钱又健康。

368道超好吃、超简单、超营养的美味家常粥！

220余烹饪小窍门、营养建议！

特别赠送金牌小妙招！

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:<http://www.tushu007.com>