

<<家常养生粥谱>>

图书基本信息

书名：<<家常养生粥谱>>

13位ISBN编号：9787200067170

10位ISBN编号：7200067172

出版时间：2007-2

出版时间：北京

作者：张奔腾 主编，杨跃祥 摄影

页数：159

字数：100000

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>

<<家常养生粥谱>>

内容概要

《伦洋生活馆》丛书分为健康和美食两大系列。

通过阅读本套丛书，您会从中了解到各种常见食物的营养成分、保健功效、食用方法、饮食宜忌以及一些灵活实用的生活小常识。

同时，每系列丛书都配有精心搭配的营养菜谱，并详尽地介绍了菜品的烹调方法、养生功效等等，帮助您合理地搭配膳食，解除您“每天吃什么？

该怎么吃？

怎么吃更适合”的困扰。

本书为“伦洋生活馆美食系列”之一。

详细的食材营养功效、饮食宜忌、食用搭配，滋补温馨让人百食不厌的精选粥谱。

简单易懂、详尽易行的制作步骤，让您在家里就可以享受到热腾腾的补益粥品！

<<家常养生粥谱>>

作者简介

张奔腾，中国烹饪大师、饭店与餐饮业国家一级评委、中国菜创新研究院研究员。曾参与和主编《新派辽菜》、《创新东北菜》、《北方家常菜谱》、《酱料五味坊》、《清真美味365》、《65道熏卤酱菜》、《中式烹调师》、《辽东红楼宴》等著作90余部，并在《中国烹饪》、《中国

<<家常养生粥谱>>

书籍目录

鸡肉粥香葱鸡肉粥牡蛎粥黑豆牡蛎粥鸭肉粥鸭粥虾米粥虾球粥猪肝粥绿豆猪肝粥银芽海米粥猪肾粥鳗鱼粥大麦鸡血粥乌鸡粳米粥乌鸡滋补粥鸡肝胡萝卜粥鸡肝粥鱿鱼粥生滚牛肉粥金笋牛肉粥鲫鱼猪血粥鲫鱼白扁豆粥甲鱼粥瑶柱瘦肉粥白果羊肾粥羊肉粥海参粥草鱼粥鲑鱼粥黄花鱼粥鲤鱼粥鱼肉牛奶粥南瓜牛奶粥松花红蛤粥松花蛋瘦肉粥鳝鱼鸡蛋粥小米鸡蛋粥大蒜粥苋菜大蒜粥番茄花生粥番茄大枣粥虾仁韭菜粥香韭蛋粥黄瓜粥黑芝麻菠菜粥菠菜粥薄荷粳米粥薄荷薏苡仁粥枸杞海带双仁粥海带粥白菜薏苡仁粥胡萝卜白菜粥胡萝卜粥冬瓜鲤鱼头粥冬瓜鱼丸粥红薯桂花粥红薯山药粥苦瓜芡实粥百合南瓜粥南瓜粥裙带菜粥裙带菜红蛤粥芋头粥虾米芋头粥土豆粥黄花菜粥黄花菜瘦肉粥萝卜粥牛肉萝卜粳米粥芹菜大枣粥芹菜粥.....

<<家常养生粥谱>>

章节摘录

插图

<<家常养生粥谱>>

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>