

<<一定要吃的家常菜288例>>

图书基本信息

书名：<<一定要吃的家常菜288例>>

13位ISBN编号：9787501958962

10位ISBN编号：7501958963

出版时间：2007-5

出版单位：中国轻工业

作者：本书编写组 编

页数：104

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>

## <<一定要吃的家常菜288例>>

### 内容概要

这套“288例系列”，就是在多年来积累的美食菜谱的基础上，加以精心策划而形成的，适合家庭使用的新版菜谱，分为《一定要喝的美味汤288例》《一定要吃的家常菜288例》《一学就会的懒人菜288例》，适合不同读者需要，所收录的菜谱兼顾美味和营养，做法简单易学，内容贴心实用，有很高的性价比。

## <<一定要吃的家常菜288例>>

### 作者简介

李瑞芬，我国著名临床营养专家，是北京军区总医院的主任营养师、专家组成员，1944年毕业于上海震旦大学家政系食品临床营养专业。

现任中国烹饪美食营养委员会常务副会长，并在食品、营养、烹饪、卫生等专业领域中卓有建树。

编著了《临床营养学》、《厨房中的营养》、《哺育好你的幼苗》、《中式烹饪与营养》以及“教你吃饭系列丛书”等多部著作，参加拍摄中央电视台夕阳红栏目“食品与保健”、北京电视台“营养基础课”、中央教育台“饮食长廊”等节目共60余集，并多次担任国庆大阅兵的首席营养顾问，在部队有多项科研成果获奖。

<<一定要吃的家常菜288例>>

书籍目录

1 蔬菜凉菜凉拌木耳菜/韩国泡菜/海米拌菠菜菠菜拌粉丝/四川泡菜/腐竹拌芹菜红翠大拌菜/凉拌老虎菜/蘸酱菜蓑衣黄瓜/拍黄瓜/凉拌苦瓜香辣苦瓜/蒜泥茄子/煮毛豆炆拌土豆丝/拌心里美萝卜/凉拌藕片桂花糖藕/老醋花生/五香花生米拌双耳/酸辣凉粉/韩式拌桔梗水果沙拉/什锦沙拉/川北凉粉热菜家常茄子/什锦素茄丁/素炒三丝油焖春笋/西红柿炒鸡蛋/松仁玉米百合炒芦笋/醋熘藕片/糖醋小萝卜炒胡萝卜丝/黑木耳炒黄瓜/海米冬瓜香菇冬瓜球/蒜蓉苦瓜/咸蛋黄炒南瓜脆炒南瓜丝/炒西兰花/清炒莴笋地三鲜/尖椒土豆丝/土豆炖豆角干煸四季豆/炒西葫芦/西芹银耳百合清炒豆苗/虎皮尖椒/海米炒丝瓜香菇烧丝瓜/醋熘白菜/栗子烧白菜蚝油生菜/清炒荷兰豆/香菇油菜蒜蓉空心菜/芝麻卷心菜/拔丝山药汤煲什锦小白菜汤/清汤萝卜/丝瓜条汤胡萝卜海带丝汤/腐竹青瓜汤/玉米冬瓜汤口蘑冬瓜汤/菠菜猪肝汤/雪菜肉丝汤2 畜肉凉菜热菜汤煲3 禽蛋凉菜热菜汤煲4 水产凉菜热菜汤煲5 菌豆凉菜热菜汤煲附录：《中国居民膳食指南》提倡的8条膳食原则/平衡膳食宝塔

## <<一定要吃的家常菜288例>>

### 编辑推荐

该书为中国轻工业出版社出版的“288例系列图书”之一。  
丛书是在多年积累的美食菜谱的基础上精心编撰形成的适合家庭使用的新版菜谱，分为《一定要喝的美味汤288例》、《一定要吃的家常菜288例》和《一学就会的懒人菜288例》。  
所收录的菜谱兼顾美味和营养，做法简单易学，内容实用。

<<一定要吃的家常菜288例>>

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>