第一图书网, tushu007.com

<<经典家常炒时蔬>>

图书基本信息

书名：<<经典家常炒时蔬>>

13位ISBN编号：9787501978397

10位ISBN编号：7501978395

出版时间：2011-1

出版时间：中国轻工业出版社

作者：《经典家常炒时蔬》编写组 编

页数：96

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

内容概要

本书分两个章节，第一个章节为“四季食蔬学问多”，内容有：四季食蔬有差别；蔬菜的营养价值；蔬菜的颜色与营养；四季食蔬讲科学；蔬菜的每日进食量；水果不能代替蔬菜；加工过程对蔬菜的影响；烹调方法对食物的影响；四季食蔬讲安全；几个蔬菜安全概念的区分；哪些蔬菜农药少。
第二章内容为“四季时蔬菜谱”约70道菜肴。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

爱美食，会做菜的人自己写的菜谱。

<<经典家常炒时蔬>>

书籍目录

PART 17 四季食蔬有差别9 蔬菜的营养价值10 四季食蔬讲科学12 四季食蔬讲安全PART 214 四季时蔬菜谱15 春季炒时蔬16 香菇油菜1 油菜炒虾仁1 韭菜炒绿豆芽1 鸡蛋炒韭菜20 韭菜炒鹅肠21 猴头菇扒菜心22 双菇扒荠菜23 素炒金针菇24 鸡蛋炒平菇25 蘑菇炒莴笋26 炒莴笋丝2 腐乳荠菜2 香椿炒鸡蛋2 香干炒芹菜30 银芽西芹炒腊肉31 西芹百合32 糖醋小萝卜33 酱烧春笋34 油焖春笋35 夏季炒时蔬36 西红柿炒虾仁3 西红柿炒鸡蛋3 西红柿炒牛肉3 西红柿炒菜花40 蘑菇烧菜花41 双花炒牛肉42 蒜薹空心菜43 皮蛋炒黄瓜44 肉丁炒黄瓜45 家常茄子46 红烧茄子4 豆瓣蒜香茄子4 手撕茄子4 干煸苦瓜50 蛋黄炒苦瓜51 苦瓜酿豆腐52 苦瓜炒牛肉53 海米冬瓜54 丝瓜炒鸡蛋55 清炒丝瓜56 金钩炒丝瓜5 怪味豆角5 地三鲜59 秋季炒时蔬60 松仁玉米61 菠菜炒猪肝62 三彩菠菜63 鸡蛋炒菠菜64 炒菠菜65 啤酒炸藕66 糖醋藕片6 炝炒圆白菜6 圆白菜卷6 爽口圆白菜 0 芝麻小白菜 1 肉末粉丝小白菜 2 翡翠百叶 3 洋葱爆牛柳 4 茄汁洋葱鸡片 5 香辣茭白 6 素烧茭白77 冬季炒时蔬 栗子烧白菜 醋熘白菜 0 金边白菜 1 肉粒蒸白菜心 2 尖椒土豆丝 3 糖醋土豆丝 4 培根蛋炒薯丁 5 炒三丁 6 炒三丝 蛋香萝卜丝 胡萝卜丝炒牛肉 烧二冬 0 酒醉冬笋 1 冬笋鸡片 2 椰奶三丝 3 肉末雪里蕻 4 黄豆炒雪里蕻 5 鸡蛋黄花菜 6 肉丝黄花菜

编辑推荐

《经典家常炒时蔬》选菜经典、家常、基础，从原料和原料加工说起，将最家常的菜式、最基础的做法一一详解，拿一本精美的小书，轻松调理菜、饭、汤、水，照顾好家人的肠胃和身体。

第一图书网, tushu007.com

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