

<<营养家常菜>>

图书基本信息

书名：<<营养家常菜>>

13位ISBN编号：9787506252737

10位ISBN编号：7506252732

出版时间：2006-9

出版时间：世界图书出版公司

作者：潇雪

页数：288

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>

<<营养家常菜>>

内容概要

随着人们物质生活的极大丰富，对营养美味的不断追求，对家常菜的内涵也越来越丰富了，过去很多在宴席上才能偶尔见到的菜肴，已经成为平民百姓餐桌上的家常菜了。

面对着越来越丰富的家常菜，如何烹制，如何科学地食用，已经不仅仅是厨师们关注的问题了，它已经与每个家庭紧密联系起来。

正是在这样的大背景之下，我们选编了这本《营养家常菜》，由于我们在编选过程中，注重了菜肴原料的普通，加工手法的简便，同时注重选取一些制作手法新颖、色香味俱佳、较为完整地保留了菜肴营养成分的案例，相信会对大家有所帮助。

<<营养家常菜>>

书籍目录

一、蔬菜类 肉丝芹菜 五味苦瓜 炒绿豆芽 焖扁豆 花生炒秋羹 辣油冬瓜二、肉类 葱汁煎肉
松 蒸米粉肉 芹菜炒牛肉丝 梅花金钱肉 何首乌蒸猪心 酱爆鸡丁 烩酸辣菜 黄焖鸭肝三、水
产品类 杂鱼丸 菠萝鱿鱼 冬笋虾米 炆蚶子 豉汁鱼头 葱烧大马哈鱼四、豆制品类 琉璃豆腐
灯笼豆腐 豆腐毒丸子 滑炒豆腐 镶豆腐五、水果类 九宝苹果 蛋炒西瓜附录一 烹饪技法指导
附录二 食物营养成分附录三 食物胆固醇含量

<<营养家常菜>>

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>