第一图书网, tushu007.com

<<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

第一图书网, tushu007.com

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了。

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。

第一图书网, tushu007.com

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　炝蚶子　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

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