

<<巧做五谷杂粮>>

图书基本信息

书名：<<巧做五谷杂粮>>

13位ISBN编号：9787506278775

10位ISBN编号：7506278774

出版时间：2006-9

出版时间：世界图书出版公司

作者：潇雪

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>

## <<巧做五谷杂粮>>

### 内容概要

怎样制作各种杂粮？

怎样巧做各种具有地方风味的杂粮食品？

本书由多位营养美食专家和近年势头正火的农家风味菜的烹饪技师共同打造，图文并茂地介绍了大麦、小麦、燕麦、黑米、糯米、高粱米、玉米、扁豆、红薯、花生等24种常见杂粮的制作方法和一些饮食小常识。

相信通过本书的指导，您能品味到真正的绿色，真正的健康。

享受到巧做杂粮带给您的绿野情趣和美味。

<<巧做五谷杂粮>>

书籍目录

一、大麦 二、小麦 三、燕麦 四、荞麦 五、莜麦 六、黑米 七、糯米 八、粟米 九、粳米 十、薏米 十一、高粱米 十二、玉米 十三、芝麻 十四、黑豆 十五、绿豆 十六、黄豆 十七、蚕豆 十八、扁豆 十九、豌豆 二十、豇豆 二十一、赤小豆 二十二、马铃薯 二十三、红薯 二十四、花生 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

<<巧做五谷杂粮>>

章节摘录

插图

## <<巧做五谷杂粮>>

### 编辑推荐

怎样制作各种杂粮？

怎样巧做各种具有地方风味的杂粮食品？

本书由多位营养美食专家和近年势头正火的农家风味菜的烹饪技师共同打造，图文并茂地介绍了大麦、小麦、燕麦、黑米、糯米、高粱米、玉米、扁豆、红薯、花生等24种常见杂粮的制作方法和一些饮食小常识。

相信通过本书的指导，您能品味到真正的绿色，真正的健康。

享受到巧做杂粮带给您的绿野情趣和美味。

<<巧做五谷杂粮>>

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>