第一图书网, tushu007.com

<<健康蒸煮100道>>

图书基本信息

书名：<<健康蒸煮100道>>

13位ISBN编号：9787533523596

10位ISBN编号：7533523598

出版时间：2004-1

出版时间：福建科学技术出版社

作者：朱秋桦

页数：95

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

<<健康蒸煮100道>>

内容概要

《健康蒸煮100道》仅需蒸锅或电锅或微波炉三选一，打扮得美美也能轻松变出一桌子的满意佳肴！不仅是在自家人共享晚餐时，或是宴请亲友在家小聚联络感情，女主人再也不需要满头大汗地走进走出，一身油烟味、蓬头垢面地招待客人，只要将做好准备工作的料理放入一蒸，趁趣天的空隙去厨房取出，热腾腾的美味佳肴一样可以准时上桌！

在《健康蒸煮100道》中，我们特选出各式最迎合现代人口味及饮食习惯的菜肴，依不同材料分类成100道，即： 肉香四溢、软料细嫩的肉类佳肴20道； 鲜味满分、脾胃满足的海鲜美食20道； 香浓入味、滑嫩多汁的鸡鸭类靓菜20道； 爽口不腻的蔬菜．蛋． 豆腐珍馐20道； 多变丰富的饭．粥．点心类美味20道。

作者简介

朱秋桦，文化大学毕业。
自1990年从事中西餐点教学迄今，金桦餐饮专业研习中心负责人。
公共电视“台湾生活通”栏目烹饪顾问。
桃园县复合餐饮交流协会他人支理事长；台北县瑞芳、三峡镇农会、青年服务社、桃园县女教师联谊会等地烹饪、烘焙讲师。
活跃于MUCH TV酸甜苦辣食物恋，

<<健康蒸煮100道>>

书籍目录

30分钟，一桌子美味轻松上桌！
下厨真快乐蒸健康蒸煮前的基本准备工作肉类佳肴 肉类蒸煮的基本法则 三丝丸子 粉蒸红肉 鱼香牛肋 南乳排骨 梅干扣肉 佛跳墙 冬菜肉丸 酸菜肚片汤 树子蒸肉 珍珠丸子 咸蛋蒸肉 鲜竹牛肉丸 马蹄百合瘦肉汤 东坡肉 黄瓜镶肉 四神汤 芋头排骨汤 红烧狮子头 卤大肠 清炖牛肉汤海鲜美食 海鲜类蒸煮的基本法则 树子蒸鱼 沙茶蒸鱼 雪菜蒸鱼 酱冬瓜蒸鱼 蒜蓉鱼头 梅酱蒸虾 姜丝中卷 三丝鲜鱼 蛤蜊镶肉 豉椒白鲳 蒜蓉蒸虾 马铃薯蒸鱼 五味鲜蛤 梅汁蒸鱼 清蒸鲳鱼 双鲜镶丝瓜 豉汁蒸鱼 干贝田鸡汤 虱目鱼汤 鱼跃龙门鸡鸭类靓菜蔬菜·蛋· 豆腐珍馐饭·粥·点心类美味

章节摘录

插图

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