

<<家庭营养主食1688例>>

图书基本信息

书名：<<家庭营养主食1688例>>

13位ISBN编号：9787534144172

10位ISBN编号：7534144175

出版时间：2012-5

出版时间：浙江科学技术出版社

作者：犀文图书

页数：247

字数：200000

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>

## <<家庭营养主食1688例>>

### 前言

中华传统饮食文化源远流长，不仅融色、香、味为一体，而且造型精美。

时移世易，中华饮食文化还不断加入创新元素，将营养、美味与健康调配得和谐统一。

如今中华美食不仅花样繁多，而且操作简便。

因此我们隆重推出了这一套字体清晰、图文并茂，特别适合中老年人阅读的高清版家常营养食谱。

同时，作为一份感情的传递与责任的担当，科学、合理、健康的饮食不仅可以是长辈们关爱的一种表现，也可以是“煮”角们对长辈、家人的一份心意。

希望我们这个系列的菜谱能够帮助每一位“煮”角成为健康饮食的美味高手。

这套菜谱以家常菜为主导，包括《孕产期营养食谱1688例》、《婴幼儿营养食谱1688例》、《地方特色菜1688例》、《一学就会家常菜1688例》、《家庭营养甜品1688例》、《家庭健康药膳1688例》、《快手学厨艺1688例》、《妈咪私房菜1688例》、《家庭营养主食1688例》、《家庭营养点心1688例》、《家庭营养素菜1688例》、《家庭营养糖水1688例》、《名菜家做1688例》、《家庭营养粥1688例》、《家庭营养汤1688例》、《家庭营养荤菜1688例》、《四季营养餐1688例》、《女人生理调养食谱1688例》、《蒸炒炖煮烧卤熏1688例》和《五脏营养调理食谱1688例》，共20本，涵盖了东西南北的风味，传统与创新的搭配，既是家常菜，又不失美味的特色和有利于健康。

本书以家庭主食为主题，按照人们日常的习惯分为：米饭类、粥类、面粉类、糕点类。

本书从营养的角度出发，告诉大家一个普通但却是十分重要的道理，那就是：主食要吃出美味，更要吃出营养和健康。

全书朴实无华，简单易学，从每一道菜式的主、辅料选材，制作过程到营养功效，都做了比较详尽的说明，并配有小贴士，还有与家庭主食密切相关的若干知识点，非常适合家庭主厨参考使用。

## <<家庭营养主食1688例>>

### 内容概要

本书全面系统地介绍了家庭主食的做法，按其品种分为米饭、粥、面粉、糕点等，内容丰富，科学实用，图文并茂，装帧精美，字号较大，制作过程详细，语言通俗易懂，非常适合中老年读者参考使用。

## <<家庭营养主食1688例>>

### 作者简介

广东犀文图书有限公司，是一家以出品“生活·经济”类图书为主业，集创意、编撰制作和销售于一体的成长型文化企业。

公司成立于2003年9月，90%员工为大专以上学历，核心团队皆为业界资深出版人和卓越设计师。

公司成立7年来，已与国内外数十家出版机构建立了深度合作的关系，年出品图书500余种，年版权交易150余种。

犀文出品的图书主要为烹饪菜谱、小手工艺、美容美发、养生、家装家饰家居类。

犀文图书以其选题的实用性、体例的科学性、内容的丰富性，一流的装帧设计和版式设计已在生活经济图书领域颇有影响。

犀文图书策划制作的图书贴近市场，设计水准上乘，在出版业界中独树一帜，品牌已见雏形。

犀文图书根植于厚重的华夏文化，置身于现代图书市场文化产业之林，志存高远，弘思远益。

犀文图书以传播知识，实用民生为己任，实行现代企业制度，严格管理，高效经营，凭借犀文人强烈的前瞻意识和敏锐深刻的洞察力，以及同舟共济的团队精神和卓著专业品质，犀文图书开拓前进，定会在中国文化产业发展大局中占有一席之地。

正如犀文铭所言：用志坚则无事不达，用心诚则无事不至。

<<家庭营养主食1688例>>

书籍目录

米饭类

红米八宝饭

奶香红枣饭

海南椰子饭

虾仁炒饭

黄鳝饭

口蘑菜心炒饭

墨鱼仔包饭

黑胡椒猪肉饭

蛋白干贝炒饭

韭菜花焖饭

香菇蛋炒饭

咖喱蟹炒饭

腊肉糯米饭

排骨饭

银鱼蛋炒饭

木瓜火腿蒸饭

泡椒鸡丁炒饭

菠萝糯米饭

叉烧肉饭

烧肉苦瓜饭

黑木耳炒肉饭

板栗鲜贝饭

鸡丁饭

三宝饭

鸡丝芹菜饭

葱油鸡饭

卤水鸡饭

啤酒鸡翅炒蛋饭

鳗鱼饭

滑蛋虾仁饭

香菇酿虾仁饭

蛋包饭

西芹咸鱼饭

咸菜焖鱼米饭

苹果鱼香蟹肉饭

椒香鳝片饭

烧带鱼饭

四季豆虾仁腰果饭

京酱牛肉丝饭

鸡蛋土豆牛肉饭

南瓜牛肉紫米饭

双冬茄汁牛肉饭

黄豆芽饭

蘑菇火腿饭

<<家庭营养主食1688例>>

鱼香茄子饭  
香菇卤水掌翼饭  
蒜味米饭  
茶香炒饭  
黄花菜饭  
茄香饭  
青豆桂花饭  
荷兰豆腊肠饭  
肉干鲜菇饭  
荷兰豆炒鱼片饭  
烤鸡腿饭  
粥类  
雪梨黄瓜粥  
萝卜火腿粥  
芋头粥  
决明子粥  
黄花菜瘦肉粥  
山药萝卜粥  
蛋花麦片粥  
状元及第粥  
菠菜粥  
二瓜粥  
解暑荷叶粥  
海带绿豆粥  
烟肉白菜粥  
火腿玉米粥  
黑芝麻甜奶粥  
皮蛋瘦肉粥  
白果冬瓜粥  
艇仔粥  
油盐白粥  
生滚牛蛙粥  
田螺芋头粥  
生菜鲮鱼球粥  
柴鱼花生粥  
淡菜皮蛋粥  
咸蛋菜心粥  
滑蛋牛肉粥  
板栗牛腩粥  
韭菜海参粥  
牛尾粥  
叉烧皮蛋粥  
鸭蛋瘦肉粥  
胡萝卜瘦肉粥  
咸鱼肉片粥  
肉丸粥  
蚝豉皮蛋瘦肉粥

<<家庭营养主食1688例>>

青椒瘦肉粥  
笋尖猪肝粥  
皮蛋猪肝粥  
猪肝绿豆粥  
猪腱牛蒡粥  
猪蹄粥  
扁豆猪蹄粥  
滋补猪肺粥  
猪脾枣米粥  
排骨皮蛋粥  
猪血粥  
苋菜小鱼粥  
草鱼片香菜粥  
鱼生粥  
草菇鱼腩粥  
玉米鱼肉稀粥  
鱼松粥  
蛤蜊粥  
牡蛎粥  
蟹柳豆腐粥  
滑鸡粥  
香葱鸡肉粥  
胡萝卜鸡丝粥  
干贝鸡丝粥  
鸡肝鸡子粥  
鸡肉蛋清粥  
冬瓜鸭粥  
陈肾菜干粥  
烧鸭粥  
滋补羊肉粥  
羊腩苦瓜粥  
肉桂羊肉粥  
兔肉粥  
兔肝粥  
冰糖五色粥  
罗汉粥  
板栗稀粥  
清热冬瓜粥  
鸡肝玉米粥  
茄子粥  
猴头菇粥  
海带粥  
姜芝枸杞子粥  
红枣银耳粥  
裙带菜粥  
芹菜粥  
青菜香菇粥

<<家庭营养主食1688例>>

黑豆桂圆粥  
苦瓜粥  
银耳鸡蛋玉米粥  
麦门冬粥  
冬黄粥  
八宝粥  
潮州白粥  
红薯西米粥  
花生玉米粥  
松仁大米粥  
椰浆紫米粥  
黄芪粥  
洋葱花粉粥  
吴茱萸粥  
清淡大米粥  
美颜红枣粥  
桑叶粥  
当归粥  
杏仁粥  
养生枸杞子粥  
舒肝梅花粥  
沙锅花蟹粥  
黄芪人参粥  
无花果粥  
菟丝子粥  
核桃仁粥  
黑芝麻红枣粥  
何首乌粥  
浙贝粥  
紫苏麻仁粥  
蒲公英金银花粥  
加味天门冬粥  
鱼腥草粥  
黑糯米甜麦粥  
小米荷兰豆粥  
山楂黑枣粥  
生地黄粥  
冬瓜赤豆粥  
陈皮粥  
胡萝卜南瓜粥  
葱花皮蛋粥  
鹌鹑蛋薏米粥  
芹菜小米粥  
冬瓜皮黑豆粥  
糯米莲子粥  
南瓜大麦粥  
竹笋鲜粥



<<家庭营养主食1688例>>

冬菜粥  
甘蔗粥  
陈皮香蕉粥  
养生菇粥  
山药粥  
油条蔬菜粥  
烧鸭粥  
山药南瓜粥  
蜜饯胡萝卜粥  
荷兰豆腐粥  
薏米赤豆南瓜粥  
豆腐薏米粥  
益脑舒眠粥  
皮蛋鸡糜燕麦粥  
豆芽燕麦粥  
鲜菇小米粥  
杏香二米粥  
山药黑米粥  
黑木耳粥  
红薯胡萝卜粥  
紫米蔬菜粥  
洋葱玉米粥  
包河藕粥  
丝瓜玉米粥  
鲜荷莲藕赤豆粥  
赤豆红枣粥  
赤豆南瓜粥  
香菇玉米粥  
南瓜红薯玉米粥  
空心菜粥  
芝麻何首乌粥  
姜汁冬瓜粥  
鸭羹粥  
红薯香芋粥  
山药枸杞子粥  
玉米胡萝卜粥  
冬瓜粥  
党参鸡肉粥  
火腿冬瓜粥  
鹌鹑蛋粥  
地黄何首乌粥  
贝母冰糖粥  
紫薯银耳粥  
山药芡实粥  
党参粥  
丝瓜粉肠粥  
生菜皮蛋粥

<<家庭营养主食1688例>>

润肤鲜藕粥  
白果冬瓜粥  
黑木耳粥  
南瓜补血粥  
蔬菜玉米麦片粥  
姜片红枣粥  
海米菠菜粥  
葱白香菇粥  
燕麦南瓜粥  
面粉类  
牛肉沙茶凉面  
鲜虾担仔面  
传统大肉面  
海鲜龙须面  
肠旺面  
经典牛肉乌冬面  
西洋风味面  
川味凉面  
什锦鸡蛋面  
香葱油面  
清汤牛肉面  
铁板面  
五目中华炒面  
全家福汤面  
黄酱肉面  
怪味凉拌面  
鱼丸清汤面  
老友面  
奶油青豆意面  
油泼面  
野菜肉酱面  
三色凉面  
蟹炒乌冬面  
沙茶牛肉炒面  
五彩米粉面  
鸡丝米粉  
宽粉烧鲤鱼  
榨菜肉丝粉  
咖喱牛肉细粉  
干炒牛河  
芒果肠粉  
地道酸辣粉  
桂花虾米炒粉丝  
婆婆山蕨粉  
炒斋粉  
牛肉炒河粉  
德庆竹篙粉

<<家庭营养主食1688例>>

双虾丝瓜水晶粉  
狮城鱼头粉  
叉鹅汤濑粉  
鸡蛋肉丝炒面  
炸酱面  
麻酱凉面  
延吉凉面  
风味阳春面  
排骨粉  
鸡肉粉皮  
上海虾米葱油面  
肉酱铺盖面  
京味打卤面  
武汉热干面  
牛肝菌酱炒面  
韩式炸酱面  
云吞面  
红烧牛腩粉  
鲜虾云吞面  
烧鹅濑粉  
牛筋丸面  
潮州肠粉  
潮州四宝面  
原汤桂林米粉  
田螺鸡米粉  
四川凉粉  
鱼蛋米粉  
沙爹牛肉意粉  
粉皮竹荪  
酸辣凉粉  
山寨牛肉粉丝  
泰式酸辣牛仔粉  
冬瓜虾米粉丝汤  
南宁老友粉  
鸡丝炒银针粉  
洋葱炒米粉  
娃娃菜番茄粉丝锅  
南瓜炒粉  
黑胡椒牛肉冬粉  
家常炒河粉  
泰式炒米粉  
干炒火腿鸡丝粉  
鱼露海鲜炒米粉  
三鲜炒粉丝  
芙蓉炒蟹粉  
雪菜烤鸭丝炒米粉  
炒银针粉

<<家庭营养主食1688例>>

雪花冬粉  
渔家炒米粉  
蟹粉烩翅  
鸡虾美托粉  
鸡肉白菜粉丝  
韩式拌粉条  
沙茶金菇牛肉粉  
鸡肉炒粉丝  
虾仁伊府面  
蟹肉伊面  
四味凉面  
酸辣三丝面  
鱿鱼羹面  
鸡翅香菇面  
潮州双丸面  
菠菜肉丝汤面  
红烧牛腩面  
咖喱牛肉面  
沙茶猪肉面  
韩国荞麦面  
日式豚骨拉面  
日式锅烧面  
山药乌冬面  
豆浆拉面  
港式海鲜汤面  
芥蓝火腿面  
薄荷肉丸汤米粉  
沙拉贝壳通心粉  
豉汁排骨蒸陈村粉  
大肠猪肝连米粉  
皮蛋拌凉粉  
清炖牛肉河粉  
肉丸粉丝汤  
软兜带粉  
小炒渍菜粉  
星洲炒米粉  
牛肉配鸡蛋小粉块  
小笼粉蒸牛肉片  
夜来香肉丸汤米粉  
娃娃菜粉丝  
炸酱捞面  
缤纷炒面  
炒螺丝面  
炒筱面窝窝  
醋溜牛肉羹面  
脆炒面  
蛋黄笔尖面

<<家庭营养主食1688例>>

回手面  
墨西哥凉面  
麻香三丝冷面  
酥鸭面  
苏式焖肉面  
滋养牛心面  
滋补牛尾面  
糕点类  
水晶胡萝卜饺  
水晶雪菜饺  
均安鱼蓉糕  
椰丝饅  
网皮香煎包  
麦香粗粮饼  
赤豆蓉煎饼  
冬瓜蓉榄仁饼  
咖喱鸡柳饼  
烤鸭丝雪菜饼  
香滑椰汁煎饼  
洋葱牛肉煎饼  
香菇滑鸡煎饼  
雪菜烧鸭煎饼  
香煎玉米饼  
香酥炸虾饺  
日式紫菜饺  
手工肉菜水饺  
顺德鱼包饺  
菠菜蒸饺  
黄金小米糕  
枸杞子红枣糕  
凤凰排饅  
陈皮赤豆糕  
芹菜锅贴  
韭菜煎饺  
腊味胡萝卜糕  
马蹄清心糕  
椰香糕  
千层咖啡糕  
西米椰汁糕  
清香花生卷  
孜然牛肉卖  
番禺烧卖  
小笼干蒸  
洋葱鸡肉角  
泰式鸡酱卖  
德国香肠饼  
香芋丝春卷

<<家庭营养主食1688例>>

香芋米网  
珍珠糯米卖  
紫米烧卖  
脆皮猪肠粉  
椰香金三角  
富贵石榴球  
越南春卷  
金网翠肉盏  
豆蓉菊花盏  
鱼线紫菜抄手  
碧绿菊花羹  
南瓜像生饅  
彩云汤圆  
黄金玉米饺  
可爱猪仔包  
咖啡吮吮球  
像生茄子饅  
蛋挞  
金黄南瓜饼  
南乳芝麻酥  
香甜玉米饼  
凤凰煎窝饼  
芋丝煎饼  
香菇滑鸡包  
香菇鸡肉饺  
四川辣子水饺  
小鱼贴饼子  
绿豆蓉菊花饼  
腰果千层酥  
狗不理包子  
胡萝卜丝饼  
火腿酥油饼  
红薯酥饼  
玉米西米饼  
三河米饺  
银芽米饺  
胡萝卜糕  
灌汤小笼包  
酸豆角肉饺  
乡村蚬肉饺  
白菜水晶饺  
岭南光酥饼  
蝴蝶酥  
咸蛋酥  
椰香糯米糍  
蜜汁叉烧包  
雷州田艾饼

<<家庭营养主食1688例>>

潮州韭菜饼  
芝麻煎堆  
葱油花卷  
炸春卷  
潮州鱼皮饺  
莲蓉包  
豆沙软角  
爽口马蹄糕  
松子饼  
甜甜圈  
黑椒芝麻酥  
豆蓉黄金盒

<<家庭营养主食1688例>>

编辑推荐

《家庭营养主食1688例》编辑推荐：800道主食+600个营养知识+288个专家提示；全面系统、科学实用、经济实惠；烹饪技法、美味佳肴、健康营养；大号字体、高清图片、方便阅读。



<<家庭营养主食1688例>>

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>