

<<微波炉健康营养食谱>>

图书基本信息

书名：<<微波炉健康营养食谱>>

13位ISBN编号：9787534577291

10位ISBN编号：7534577292

出版时间：2010-12

出版时间：犀文图书 江苏科学技术出版社 (2010-12出版)

作者：广东犀文图书有限公司 编

页数：91

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>

## <<微波炉健康营养食谱>>

### 内容概要

微波炉的问世是一次科技文明的创举，它方便了人们，使人们从日常的烟熏火燎里解放了出来。对于习惯传统烹饪法的人来说，面对这种崭新厨具，刚开始难免会感到不知所措。由于微波烹调的技巧不同于传统的烹饪法，因此正式使用微波炉来料理三餐之前，就必须要有重新起步的心理准备，因为我们面对的不只是一部新厨具，还包括一套全新的烹调方法。事实上，微波炉的使用并不复杂，实际操作一段时间后就能慢慢学会使用它，并逐渐驾轻就熟。一旦使用熟练后，你就会发现它具有几乎无所不能的烹调优点，无论是解冻、烹调或重新加热都可应付自如。

例如以微波炉来烫煮蔬菜就十分理想，因为加水量极少，所以蔬菜的营养成分大都能保留下来，而且青翠鲜甜，口感十足。

不仅如此，微波炉的烹调时间还非常快，可以调理出鲜嫩多汁的鱼类料理，煮干或煮散的失败机率也将大为减少。

《微波炉健康营养食谱》从营养学的角度来讲，科学地介绍了60多款用微波炉做的美食，其中包括蔬菜、肉、蛋、汤、水产和主食6大类，在每一款的美食里都详细说明了菜肴的使用原料、调料、待点、营养分析、制作过程、微波炉的使用步骤提示以及知识点，书中图文并茂，内容详细科学，并且专门介绍了微波炉的功能特点、安全使用常识以及常见食材的微波炉烹调时间与技巧，均有益于新手学习。

因此，《新编微波炉健康营养食谱》对于那些忙碌的上班族以及有繁杂家务操劳的家庭主妇来讲，无疑是个好帮手。

<<微波炉健康营养食谱>>

作者简介

<<微波炉健康营养食谱>>

书籍目录

微波炉的使用和安全常识素菜类肉类水产类蛋类营养靓汤主食常用食材的微波炉烹调时间技巧

## <<微波炉健康营养食谱>>

### 编辑推荐

《微波炉健康营养食谱》编辑推荐：蒸出营养与健康，80道微波炉健康食谱，100个健康营养知识。每一道菜都有详尽的制作过程及营养分析，翻阅此书，您能在最短的时间内掌握微波炉食品的制作要领，做出精美可口的健康营养食品。

<<微波炉健康营养食谱>>

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>