

<<妈咪私房菜>>

图书基本信息

书名：<<妈咪私房菜>>

13位ISBN编号：9787534577819

10位ISBN编号：7534577810

出版时间：2011-1

出版时间：江苏科学技术出版社

作者：犀文图书

页数：93

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>

## <<妈咪私房菜>>

### 前言

随着我国居民收入和生活水平大幅度提高，家庭和个人亦对生活品质的要求愈来愈高。

在吃的方面不仅讲究吃好，亦讲究科学营养及搭配。

针对家庭和个人的这一需求，我们精心策划，科学系统地开发和编撰这套小菜谱系列丛书。

第1辑分为10个系列，共计108本，每个系列从不同的角度，系统地介绍各种菜肴的制作方法、营养结构、功效宜忌和定量配置。

该丛书体例科学，内容丰富，制作精美，价格低廉。

它既能满足读者学习各种家常菜肴的基本方法和烹饪技巧的需要，同时亦能让读者了解各种菜肴的营养结构和定量搭配及功效宜忌等相关知识。

《妈咪私房菜丛书》根据家庭的特点，科学系统地介绍了各类食谱的烹饪方法和技巧，囊括了一日三餐、下饭菜、豆制品、靓汤、茶点等。

通过学习，读者既能掌握私房菜烹饪的基本方法和技巧，又能了解相关的营养知识。

## <<妈咪私房菜>>

### 内容概要

《妈咪营养配餐》根据人体的营养需要和不同人的饮食喜好，精选了近百道营养配餐，搭配合理，运用巧妙，富含营养，开胃开心，让你吃得美味，吃得舒畅。本书内容丰富，实用性强，通俗易懂，是家庭主妇的有益参考书。

## <<妈咪私房菜>>

### 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。

犀文出版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。

<<妈咪私房菜>>

书籍目录

芹菜叶炒花生仁  
肉末竹笋  
香菇苋菜  
茼蒿炒香菇  
洋葱炒蛋  
双冬鲜蚕豆  
虾仁韭菜  
韭黄鸡丝  
银鱼韭菜  
红烧带鱼段  
虾丸蘑菇汤  
金针菇鸡丝汤  
莲子淮山鹌鹑汤  
冬菇当归肉片汤  
海带排骨汤  
草鱼豆腐汤  
木耳菠菜鸡蛋汤  
丝瓜猪蹄汤  
枸杞叶猪肝汤  
陈皮汤浸鲮鱼  
黑豆桂圆粥  
杏仁粥  
山楂粥  
菠菜粥  
香菇粟米粥  
八宝粥  
百合红枣粥  
奶香麦片粥  
状元及第粥  
银鱼蛋炒饭  
虾仁炒饭  
菠萝糯米饭  
板栗鲜贝饭  
鲜菇菜心炒饭  
香菇蛋炒饭  
黄鳝饭  
虾仁伊府面  
清汤牛肉面  
蟹炒乌冬面  
洋葱炒米粉  
苋菜黄鱼羹  
栗子焖乌鸡  
香菇烧豆腐  
鱼香菠菜  
银耳炒芹菜

<<妈咪私房菜>>

香菇苦瓜  
香菇扁豆丝  
鲜蘑炒青豆  
西芹百合炒腰果  
韭菜炒鸡蛋  
芥蓝腰果炒香菇  
海米炒蕨菜  
冬笋香菇  
冬瓜盅  
生焗荷兰豆  
银花四季豆  
银丝菠菜  
山药烩鱼头  
红烧鲫鱼  
平菇鲫鱼  
糖醋带鱼  
猪肉酿节瓜  
菠萝牛肉  
清炖羊排  
人参蒸鸡  
银杏莲肉炖乌鸡  
花生红豆鹌鹑汤  
蜂蜜鹌鹑蛋  
鲜虾烧乌贼  
西芹爆墨鱼片  
猪皮红枣羹  
百参膏  
杏仁奶露  
桂圆红枣茶  
山楂玉米粒  
桑葚大枣汤  
川贝母甲鱼  
大枣煮猪蹄  
荷叶鸭子  
虫草全鸭  
山楂焖鸡翅  
姜醋猪脚  
苦瓜腱肉  
玉竹猪肺汤  
莲藕乳鸽汤  
咸蛋芥菜汤  
萝卜焖牛腩  
虾香牛肉片  
姜汁热味鸡  
茶叶熏鸡  
滑蛋虾仁



<<妈咪私房菜>>

章节摘录

插图：



<<妈咪私房菜>>

编辑推荐

《妈咪营养配餐》是妈咪私房菜丛书之一！  
教你一手私房菜，令你全家齐开怀！  
材料简单，方法易学，味美价廉，营养健康！

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>