第一图书网, tushu007.com

<<搭配相宜家常菜>>

图书基本信息

书名：<<搭配相宜家常菜>>

13位ISBN编号：9787538449679

10位ISBN编号：7538449671

出版时间：2010-10

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：《学做家常菜》编委会 编

页数：191

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

开门七件事：柴米油盐酱醋茶。
寻常百姓家的七件事，没有一件是离开吃的，因为吃是人活着的头等大事，每个人都要吃，很多人都喜欢吃，可是究竟有多少人，懂得吃的道理呢？
这同样是一门生活的艺术。
本书收录菜肴，均为选材普及，制作简单，营养美味的家常菜肴，在寻常家里，便能实现的营养保健；在寻常人家里，便能搭配的健康菜品：在寻常人家里，便能享用的滋补疗效……

<<搭配相宜家常菜>>

书籍目录

肉类猪肉酸菜拌猪肉酸菜粉丝炒肉猪柳扁豆卷蘑菇五花肉烧萝卜无水蘑菇红烧肉家常烧腩肉洋葱炒肉丝什锦京葱牛肉家常牛肉丝干煸牛肉丝芹菜牛肉丝干烧牛肉片萝卜烧牛肉萝卜酒酿烧牛腩沙参牛肉萝卜百合汤酸辣香牛排洋葱烩牛里脊桑拿牛肉红酒烧牛排韭菜银芽炒牛肉豆腐干炒牛肉丝金瓜焖小牛肉羊肉羊肉丸炖冬瓜羊肉冬瓜汤冬瓜炖羊肉葱爆胡瓜羊肉葱爆羊肉羊肉洋葱汤家香羊肉羊肉熏酱茄羊肉茄夹羊肉木耳汤羊肉山药青豆汤羊肉山药汤山药羊肉粥当归焖羊肉当归生姜炖羊肉羊肉火锅当归熟地炖羊肉鸡肉薏米冬瓜炖工鸡土鸡焖冬瓜鸡肉炖冬瓜茯苓牡丹鸡百合土鸡汤冬菇栗子鸡肉汤铁板蚝油栗子鸡栗子炒仔鸡栗子炖鸡杜仲栗子鸡汤椒麻蕨菜鸡鸡丝炒蕨菜醪糟乌鸡汤冬木耳煨仔鸡木耳炒鸡木耳烧鸡块鸭肉牛肚爆鸭肉鸭蓉虾仁陈皮老鸭蘑菇汤麒麟鸭子茶树菇老鸭煲口蘑炖鸭口蘑鸭子秘制啤酒鸭鲜笋炉鸭汤回锅鸭肉当归补虚煲灵芝煲老鸭汤蛋类鸡蛋锅贴鸡蛋双耳蒸蛋皮鸡蛋蒸肉丸锅包肉鲜肉茄饼桂花肉软炸紫盖牛肉窝蛋一品竹荪蛋煎牛排蛋皮牛肉卷芝麻牛排滑蛋牛肉卤水豆腐鸡蛋桂花豆腐焦熘豆腐煎封豆腐汉堡家常豆腐潮州卤水豆腐鸡蛋拌三皮丝鸡蛋炒豆腐炸豆腐丸子蛋黄豆腐锅塌豆腐蛋饺鱿鱼糖醋韭菜煎蛋蛋丝拌韭菜蛋卷韭菜盒子韭菜鸡蛋饼松花蛋番茄皮蛋汤皮蛋瘦肉粥松花蛋豆花松花蛋拌豆腐皮蛋拌白玉皮蛋冻豆腐汤青椒拌皮蛋风味松花蛋青椒松花蛋韭菜花炝松花蛋鸽蛋香茶鸽蛋牛肉汤烧汁鸽蛋牛肉汤凤尾鸽蛋人参鸽蛋银耳汤冬瓜芦笋鸽蛋汤枸杞鸽蛋汤豆苗扒鸽蛋豆类豆腐荷兰豆肉片汤豆腐蒸小排金银咸烧白肉丁烩豆腐豆腐黄瓜排骨汤栗子豆腐荸荠豆腐紫菜汤肉米豆花肉末番茄熘豆腐泡菜肉酱拌豆腐麻婆鸳鸯豆腐雪菜炒豆腐绍子豆腐葱香豆腐臊子豆花花生豆腐饼牛肉丁豆腐田乐豆腐魔芋炖牛肉豆腐扒牛肉肉碎麻辣烫美味牛肉豆腐肉末拌豆腐鸡爪豆腐豉香鸳鸯豆腐玛瑙豆腐黄金豆腐咸鸭蛋拌南豆腐蛋黄豆腐咸蛋黄烧豆腐卤虾豆腐条海鲜酸辣汤四宝豆腐甜辣豆腐烩冻豆腐……水产类蔬菜类

章节摘录

插图：

<<搭配相宜家常菜>>

编辑推荐

《搭配相宜家常菜》：千种食材千种组合 美食厨房健康煮香葱＋羊肉葱有软化血管、降低血糖、血脂的作用，并能有效控制胆固醇与血压上升。
与羊肉搭配有养血、益气、壮阳的功效猪肉＋板栗栗子与猪肉同食能补充丰富的维生素和无机精盐。刘离血压病，冠状动脉性硬化症有一定疗效。
药补不如食补相宜食材进补，健康食补不用药美味汤头，慢火熬健康滋味，靠搭配吃对才健康合理搭配，一种营养翻两倍好吃又美味

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