

## <<中国人最喜欢的500道凉拌菜>>

### 图书基本信息

书名：<<中国人最喜欢的500道凉拌菜>>

13位ISBN编号：9787538548747

10位ISBN编号：7538548742

出版时间：2010-10

出版时间：北方妇女儿童出版社

作者：《家常菜跟我学》编委会

页数：248

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>

## <<中国人最喜欢的500道凉拌菜>>

### 内容概要

本套菜谱，是由网民朋友评选出的中国人最喜欢的500道营养美味的家常菜、下饭菜、清淡菜、小炒菜、凉拌菜组成的。

让不同需要的读者找到所需的菜肴，步骤详细，图片精美，让你一看就懂，一学就会。

每个菜品都有“健康食效”营养分析，科学指导日常饮食，让全家人吃出好身体。

## <<中国人最喜欢的500道凉拌菜>>

### 作者简介

“家常菜跟我学”编委会，是由十几位专业厨师和美食爱好者、和摄影师组成的，专门为普通老百姓设计实用家常菜谱的机构，力求为读者挑选日常生活中最常见的食材，介绍比较简单易学的方法烹制，即便没有下厨经验的“菜鸟”也能很快上手，一学就会，而且能做得成功！

## <<中国人最喜欢的500道凉拌菜>>

### 书籍目录

补锌凉拌菜 白灼姜葱小牛肉 百合南瓜 拌葱丝 拌豆芽 拌龙豆 拌鲁菜 拌木耳 拌牛肉干 拌青笋 拌三丝 拌山笋 拌香干 拌野菜 拌鱼皮 棒棒鸡丝 拌枸杞芽 北京肉皮冻 碧绿鸳鸯菇 海带卷 果汁冬瓜条 果酱木瓜 汉中凉皮 海蜇白菜丝 韩式泡菜 蚝油芥蓝 红油鱼皮 碧螺春虾仁 花生仁捞腐竹 酱鸡爪 姜汁豇豆 酱萝卜 芥末菜心 金豆酿茶树菇 金针菇拌莴笋 话梅萝卜 话梅山药 黄芥末白梨核桃 黄山毛峰猪尾 茴香三文鱼 鸡丝米豆腐 鸡豆粉 家常拌杂菜 家乡水腌菜 家常卤豆腐丝 八宝酱丁 拌凉皮 桂花胡萝卜 精武鸭肠 菊花木耳 九味花生 烤椒皮蛋 冰涮苦瓜 姜末皮蛋 姜汁豆腐 钵钵鹅肠 钵钵鸡, 薄荷叶拌青瓜 醋泡莴笋 草原迎凤爪 拔丝奶皮 青红蛋白 春笋香干马兰头 葱油干豆腐 葱香苡麦菜 色拉卷 醋拌青椒丝 拌雷笋 凉拌藕丁 凉拌泡椒鸡爪 薄荷牛肉片 白斩鸡 扒猪脸 白斩鸭 凉拌青菜花生米 酱牛肉 冰城三丝 酱鸭脖 凉拌莪面 麻椒凤爪 .....补铁凉拌菜补钙凉拌菜补维生素凉拌菜明目凉拌菜

## <<中国人最喜欢的500道凉拌菜>>

### 媒体关注与评论

又好吃！  
又好做！  
又实惠！  
材料易购，省钱、省时、又省心！  
一菜一图，实惠到家！

<<中国人最喜欢的500道凉拌菜>>

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>