

<<健康素食谱>>

图书基本信息

书名：<<健康素食谱>>

13位ISBN编号：9787542732958

10位ISBN编号：7542732951

出版时间：2006-1

出版时间：上海科学普及出版社

作者：上海诺宝中心

页数：66

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>

## <<健康素食谱>>

### 内容概要

吃出健康，吃出乐趣，美味，瘦身两相宜！

本书是家庭饮食新概念系列之一，为你提供了66道具有保健、美容、养生功效的菜肴。

通过原料、调料、做法三步骤的详细说明，加以精美的彩图搭配，一看即懂，一学就上手。

让您在繁忙的工作之余，享受精致、健康的美妙生活。

<<健康素食谱>>

作者简介

胡丽妹，虹桥宾馆行政总厨顾问，中国烹饪大师。  
编著出版多部烹饪著作。

## &lt;&lt;健康素食谱&gt;&gt;

## 书籍目录

前言 1.鲍汁柳松菇 2.西芹炒荸荠 3.虾茸莲藕卷 4.肉蓉扁豆夹 5.金菇肥牛卷 6.蜗牛酱圆茄 7.百花酿凉瓜 8.贝茸酿茄条 9.鳕鱼金菇卷 10.海鲜南瓜盅 11.干锅茶树菇 12.双味菌芋盒 13.香糯白灵菇 14.鱼子酱西葫芦 15.油烙老人头 16.百合芥蓝菜 17.沙律烟薰菇 18.豉油皇树仔菜 19.芥蓝黄金鲍 20.蚝皇菌菇托 21.热拌鱼腥草 22.成黄豆瓣酥 23.五彩黄花菜 24.南瓜辣豆腐 25.草菇鱼丸 26.兰花明虾片 27.甘蓝宝塔菜 28.开洋龙豆 29.培根佛手瓜 30.蕨菜牛肉丝 31.芥菜春笋 32.白芦笋腩里卷 33.红椒珊瑚草 34.脆皮芦荟 35.鸡丝枸杞藤 36.白灵千层肉 37.腰果菊花菜 38.黑珍鲍玉米笋 39.香芋茄子烤 40.芦蒿鱼丝 41.金屋藏娇 42.塘鳢鱼烩豆腐 43.黄蚬金针菇 44.茴香菜塌蛋 45.韭菜鳝背丝 46.黄金素鲍鱼 47.刺参白玉菇 48.清炒黑豆芽 49.锅塌杏鲍菇 50.柳菇黄瓜卷 51.豆衣海鲜卷 52.蟹粉竹荪芦笋 53.红酒芦荟 54.腐皮香芋卷 55.糖醋双卜 56.冬瓜蟹仔盒 57.虾仔青萝卜 58.鹅珍白芦笋 59.成鸡冬瓜条 60.蟹粉石榴果 61.豆豉鲮鱼烩京白 62.羊肚菌豆浆蛋 63.芙蓉青豆 64.云豆炒山药 65.蟹味菇鹌鹑蛋 66.密瓜百合北极贝

<<健康素食谱>>

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>