

<<家常保健菜典>>

图书基本信息

书名：<<家常保健菜典>>

13位ISBN编号：9787543670099

10位ISBN编号：7543670097

出版时间：2011-3

出版时间：王作生、张绪华、美食生活工作室 青岛出版社 (2011-03出版)

作者：王作生，张绪华 著

页数：640

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>

<<家常保健菜典>>

内容概要

为满足广大家庭烹饪爱好者的需要，我们精心组织编写了这套“美食掌中宝”系列丛书。本套丛书开本精致小巧，取用方便随意，全铜版纸彩色印刷，讲解详尽，图片精美，使读者一看就懂，一学就会。

《家常保健菜典》一书针对不同人群和不同保健功效，分为婴幼儿健康成长菜谱、婴幼儿智力开发菜谱、学生健康成长菜谱、学生健脑益智菜谱、女性美容瘦身菜谱、女性滋补养颜菜谱、女性调理保健菜谱、孕妇营养保健菜谱、产妇营养保健菜谱、男性强身健体菜谱、老年人延年益寿菜谱和养胃菜谱、保肝菜谱、降压菜谱、补血菜谱、降糖菜谱、补肾菜谱、养心菜谱、润肺菜谱、减脂菜谱等20个篇章，所选菜品共计620道。

这些菜品均疗效确切，选材方便，制作简单，色香味俱佳，让您既享受美味又增进健康。

<<家常保健菜典>>

书籍目录

1 婴幼儿健康成长菜谱苹果沙拉拌双泥红枣葡萄干土豆泥什锦豆腐丁胡萝卜肉末豆腐奶汁豆腐肉末豆腐羹三色肉丸珍珠丸子米粉蒸肉肝糕鸡泥清蒸肝泥炒猪肝西红柿黄焖牛肉金银蛋饺翡翠蛋饼肉末蛋羹什锦蛋羹桂花鸡蛋干虾涨蛋香肠炒蛋炒虾仁赛螃蟹熘鱼片鱼松蛋黄羹烩熟鸡丝三色鱼丸胡萝卜甜粥冰糖薏米粥肉末菜粥土豆肉末粥鱼肉松粥肉末软饭豆腐软饭鸡蛋面片汤葱油虾仁面鸡丝凉拌面肉卷三色花心卷鸡蛋饼2 婴幼儿智力开发菜谱蜜汁鲜果蜜红萝卜一口香番茄沙拉山药凉糕炸胡萝卜盒蚝油双花糟香素三丝炒蔬菜五宝炒素什锦香菇素片十八鲜松子香蘑金针肉丝香菇鸡汁豆腐咸菜肉丝毛豆海带炒肉腐乳排骨爆炒猪大肠蛋皮肝泥卷炒绵羊肉丝鸡粒椰汁烩南瓜蓉金针菇鸡丝莲子核桃鸡丁菠萝鸡块沙茶葱段爆鸡球鸡肝蒸肉饼鱼片蒸蛋蒸鱼片干烧鲤鱼番茄鳊鱼泥木耳清蒸鲫鱼.....3 学生健康成长菜谱4 学生健脑益智菜谱5 女性美容瘦身菜谱6 女生滋补养颜菜谱7 女生调理保健菜谱8 孕妇营养保健菜谱9 产妇营养保健菜谱10 男性强身健体菜谱11 老年人延年益寿菜谱12 降糖菜谱13 降苇席菜谱14 降脂菜谱15 养胃菜谱16 养心菜谱17 润肺菜谱18 护肝肛谱19 补肾菜谱20 补肾菜谱

章节摘录

版权页：插图：四鲜烤麸原料：面筋250克，木耳10克，黄花菜、胡萝卜、冬笋各15克调料：盐、鸡精、料酒、酱油、白糖、鸡汤、香油、葱、姜各适量制法：o将面筋切成片。

木耳、黄花菜用温水泡发，去掉根蒂，反复清洗。

胡萝卜去皮，切象眼片。

冬笋洗净切片。

葱切段，姜切片。

坐锅点火入油，油热后倒入葱段、姜片、烤出香味放入盐、酱油、料酒、鸡汤、鸡精、白糖、面筋，大火烧开，改为小火烧10分钟，再放入木耳、黄花菜、胡萝卜、冬笋炒匀，淋上香油，出锅装盘即可。

<<家常保健菜典>>

编辑推荐

《家常保健菜典》：用爱做好菜，用心烹佳肴。
家庭必备、美味、可口、营养、保健。

<<家常保健菜典>>

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>