第一图书网, tushu007.com

<<精选家常保健菜>>

图书基本信息

书名：<<精选家常保健菜>>

13位ISBN编号：9787543681446

10位ISBN编号：7543681447

出版时间：2012-3

出版时间：美食生活工作室 青岛出版社 (2012-03出版)

作者：美食生活工作室 编

页数：176

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

500道具有保健功效的家常美食，10大类养生保健菜，5大人群调理保健菜，360个实用的营养功效分析点拨。

为回馈广大读者对青版美食书的厚爱，“精选家常菜”系列图书在期待中与您见面了。我们按不同主题，精选出深受老百姓喜爱的各式菜品，将家常菜、川菜、小炒、凉拌、汤煲、保健菜，煎烤卤酱菜等尽收囊中，最大限度地为您提供方便，与您共度厨房里的幸福时光。

第一图书网, tushu007.com

<<精选家常保健菜>>

书籍目录

养胃菜糖拌西红柿番茄黄豆炖牛肉大麦葡萄粥大麦片汤面糯米红枣粥地瓜蒸饭炒红薯乳瓜姜汁马铃薯土豆烧排骨芋头饺香芋肉末山药小米粥山药鸡蛋面桂花栗子粥板栗猪肉汤果汁白菜心干贝蟹肉炖白菜苹果蛋饼杏仁苹果瘦肉汤牛奶大枣粥玫瑰奶茶姜汁糖当归生姜炖羊肉羊肉虾羹红小豆鸭汤生姜鲫鱼汤降压菜降糖菜养心菜护肝菜润肺菜健脑菜补血菜美容菜瘦身菜儿童保健菜孕产妇保健菜老年年人保健菜女性保健菜男性保健菜

章节摘录

版权页：糖拌西红柿原料：西红柿4个调料：绵白糖100克制法：将西红柿洗净，用开水烫一下，去蒂和皮，一切两半，再切成月牙块，装入盘中，加白糖，拌匀即成。
功效：生津止渴，健胃平肝，适用于发热、口干口渴、高血压等病症。
番茄黄豆炖牛肉原料：熟牛肉200克，西红柿250克。
黄豆50克调料：甜面酱、猪油、大料、葱姜末、盐、白糖、湿淀粉、高汤各适量制法：1.黄豆洗净，用清水泡胀。
将牛肉剔去筋膜，洗净，切成3厘米见方的块。
西红柿洗净、去蒂，切块2.炒锅内放猪油烧热，下大料炸至枣红色，放葱姜末炝锅，下甜面酱炒香、加高汤、盐、放入牛肉，黄豆炖煮至牛肉熟软时放入西红柿，加白糖稍炖，用湿淀粉勾芡，颠炒均匀后出锅即可。

编辑推荐

《精选家常保健菜》编辑推荐：美食类全国畅销图书第1品牌。

第一图书网, tushu007.com

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