

<<美味餐桌系列>>

图书基本信息

书名：<<美味餐桌系列>>

13位ISBN编号：9787548408345

10位ISBN编号：754840834X

出版时间：2012-2

出版时间：哈尔滨出版社

作者：陈绪荣

页数：143

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>

## <<美味餐桌系列>>

### 内容概要

《精选家庭套餐》就是您身边的科学营养大师，教会您制作各种营养又健康的美味套餐。书中罗列了变化多样的套餐样式，从大师的饮食角度出发，挖掘出最具营养价值的套餐系列，把原来看似普通的食材，通过不同的手法进行搭配，做出美味健康的营养三餐。您可以通过本书的做法学做出适合自己和家人口味的三餐。同时，本书根据三餐的营养侧重分配不同，在食材搭配上也是各不相同，让您和您的家人可以每天都有不同的选择，每天一种新意。此外我们还充分地考虑到三餐能量供应的全面和膳食的营养均衡，使您的三餐更营养、更健康。《精选家庭套餐》的三餐套餐品种多样、营养全面，早上有营养早餐40套，中午有体力午餐30套。晚上有美味晚餐22套。

《精选家庭套餐》把各种套餐的制作明细清晰地展示开来，轻松易学，制作方便简单，让每天苦于准备三餐的您远离烦恼，在家轻松就可以做出大师级的营养美食。

<<美味餐桌系列>>

书籍目录

香肠拌菠菜  
番茄虾仁炒饭  
笋香虾仁饭  
海带炖豆腐  
蒜苗拌黄豆  
刀切馒头  
黄瓜拌琵琶肉  
奶峪培根南瓜汤  
臊子面  
清炒荷兰豆  
西芹花生米  
银丝三文鱼  
奶油蘑菇菜心  
奶香菠萝馒头  
豆苗冬菇  
虾皮菠菜汤  
芝麻酥饼  
椰汁四蔬  
通心粉土豆汤  
花米饭  
盐水毛豆  
牛肉土豆泥汤  
玉米面饼  
黄豆炖白菜  
枸杞冬瓜汤  
什锦炒饭  
辣椒油拌双花  
口蘑鲜豌豆  
玉米牛奶粥  
香椿拌豆腐  
芹菜炆虾仁  
鱼肉蛋花粥  
鱼香豆腐干  
胡萝卜炒肉丝  
小米粥  
萝卜拌鸡丝

.....

<<美味餐桌系列>>

编辑推荐

《美味餐桌系列:精选家庭套餐》中，365天不重样的美味配餐，为家人制订合理的饮食方案，营养美味，黄金组合，满足你的口腹之欲，用一日三餐来提供家人所需的各种营养。

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>