

<<特菜营养及时尚吃法200式>>

图书基本信息

书名：<<特菜营养及时尚吃法200式>>

13位ISBN编号：9787109081116

10位ISBN编号：7109081117

出版时间：2003-3

出版时间：中国农业出版社

作者：薛颖

页数：151

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>

## <<特菜营养及时尚吃法200式>>

### 内容概要

特菜形态各异，色彩鲜艳，风味独特，不仅营养丰富，具有特殊的防病或保健功能，而且经济价值较高。

虽然特菜出现的历史不长，但很快就受到了涉外饭店、宾馆、酒楼的普遍欢迎，也越来越多地出现在寻常百姓的餐桌上。

为了使广大消费者了解特菜的相关知识，有家中更好地烹调出美味佳肴，科学地享用特菜的独特风味和营养，作者在对蔬菜营养与人体健康长期研究的基础上，综合了国内外最新的科研成果和各种特色食谱，在本书中对近年来出现的50多种经常食用的特菜的基本特性、各自特殊的营养成分和保健作用进行了较详细的研究分析，提出了200余种适合家庭烹调的、能保存其营养价值的时尚食谱。

此外，还介绍了简便易行实用的特菜挑选知识和保存方法。

<<特菜营养及时尚吃法200式>>

书籍目录

出版说明前言叶菜类 苋菜 概述 特殊的营养和保健成分 选择与烹饪小窍门 推荐菜谱 姜汁苋菜 蒜茸苋菜 上汤苋菜 苋菜鱼头豆腐汤 菊花脑 概述 特殊的营养和保健成分 选择与烹饪小窍门 推荐菜谱 菊花鸡丝 蒜茸菊花菜 酥炸菊花脑 菊花脑鸡蛋汤 大叶茼蒿 概述 特殊的营养和保健成分 选择与烹饪小窍门 推荐菜谱 凉拌茼蒿 茼蒿烧豆腐 茼蒿炒蛋 茼蒿丸子汤 马兰 概述 特殊的营养和保健成分 选择与烹饪小窍门 推荐菜谱 马兰头拌竹笋 马兰炒猪(鸡)肝 马兰头拌豆腐 马兰头蛋汤 珍珠菜 概述 特殊的营养和保健成分 选择与烹饪小窍门 推荐菜谱 珍珠菜鸡蛋汤 蒜茸珍珠菜 凉拌银耳珍珠菜 软炸珍珠菜 .....花菜类茎菜类根菜类果菜类其他

<<特菜营养及时尚吃法200式>>

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>