

<<家常养生菜典>>

图书基本信息

书名：<<家常养生菜典>>

13位ISBN编号：9787122101501

10位ISBN编号：7122101509

出版时间：2011-5

出版时间：化学工业

作者：董书山//朱太治//双福

页数：348

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>

<<家常养生菜典>>

内容概要

本书集合了家庭中常见养生食材180余种，包括蔬菜、肉类、禽蛋类、水产品等18大类，家庭常见食材应有尽有！

每种类别所属食材按照拼音顺序排列，方便查找！

每种食材全面解析养生知识、相宜相克，养生功效、适合人群、烹饪指导等内容，丰富详细，指导性强；推荐养生美食近千种，配有全彩精美图片，让你的养生美食制作无忧！

索引部分列举特殊人群推荐食谱，可让家人“食有所依、补而有道”，呵护全家人健康！

<<家常养生菜典>>

作者简介

董书山，高级烹调技师，中国烹饪大师，中国鲁菜特级烹饪大师，青岛酒店管理学院副教授，青岛市饮食营养专家，青岛市餐饮经营管理大师。

现任国家烹饪大赛评委，青岛市饮食文化研究会名誉会长。

曾主编《烹调艺术》、《鱼味飘香》、《清新素食》、《海鲜大全》、《家常菜大全》等系列餐饮类畅销图书，深受读者好评。

<<家常养生菜典>>

书籍目录

Contents

白菜
醋溜海米白菜
海米白菜汤
大白菜炒肥肠
酸辣白菜
菠菜
姜汁菠菜
菠菜豆腐汤
肉酱菠菜
麻酱菠菜
豆苗
豆苗冬菇
火腿笋丝炒豆苗
肉丝豆苗汤
豆苗炒鸡片
芥菜
芥菜咸蛋肉片汤
银鱼芥菜
芥菜鱼头汤
黄豆芽
黄豆芽排骨豆腐汤
黄豆芽蘑菇汤
干煸黄豆芽
冬菜豆芽汤
芦笋
雪菜芦笋饺
百合炒芦笋
芦笋意面
奶油芦笋汤
如何使用本书
绿豆芽
肉丝绿豆芽
香辣绿豆芽
三丝绿豆芽
绿豆芽蚬肉汤
芹菜
芹菜牛肉丝
芹菜拌虾仁
海米西芹
西芹鸭肠
生菜
奶油生菜沙司
蚝油生菜
三丝生菜

<<家常养生菜典>>

凉拌生菜
茼蒿
清炒茼蒿
蒜茸茼蒿
辣炒茼蒿肉丝
虾酱茼蒿炒豆腐
小白菜
素炒小白菜
苋菜
炒苋菜
香菜
香菜萝卜丝
香菜梗炒鳝丝
香菜炒肉丝
红油牛百叶
油菜
清香碎油菜
油菜滑炒里脊片
肉丸油菜
香菇油菜
圆白菜
素炒圆白菜
圆白菜炒青椒
肉片炒卷心菜
糖醋卷心菜
百合
西芹炒百合
雪梨百合羹
杂烩鲜百合
百合草莓白藕汤
白萝卜
萝卜粉丝汤
萝卜排骨汤
羊蹄萝卜汤
白萝卜水饺
荸荠
芹香荸荠粥
荸荠鸡肉饺
果酱甜橙樱桃
圣果香蕉羹
胡萝卜
油胡萝卜
胡萝卜蛋糕
胡萝卜苹果泥
酪香胡萝卜泥

<<家常养生菜典>>

章节摘录

版权页：插图：

<<家常养生菜典>>

编辑推荐

《时尚美食馆:家常养生菜典》：你常吃的家庭常见食材你爱吃的各式各样菜品你需要了解的菜品养生知识《时尚美食馆:家常养生菜典》一次精彩全收录养生功效、烹饪指导、相宜相克、适宜人群.....——全解读，实用性超强!润肺、补肾、降压、补血、孕妇、产妇.....——特色对症索引，养生无忧!特级烹饪大师精心编著营养专家审定推荐800道经典家常养生食谱详尽丰富18类别180余种家庭常用食材应有尽有家庭必备，烹饪首选养生保健菜品一本全

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>