

<<清爽家常素菜>>

图书基本信息

书名：<<清爽家常素菜>>

13位ISBN编号：9787200070309

10位ISBN编号：7200070300

出版时间：2008-6

出版时间：北京出版社

作者：杨跃祥 著

页数：159

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>

<<清爽家常素菜>>

内容概要

《伦洋生活馆》通过阅读本套丛书，您会从中了解到各种常见的食物的营养成分、保健功效、食用方法、饮食宜忌以及一些灵活实用的生活小常识。

同时每系列丛书都配有精心搭配的营养菜谱，并详尽地介绍了菜品的烹调方法、养生功效以及适用人群，帮助您合理地搭配膳食，解除您“每天吃什么、该怎么吃、怎么吃更合适”的困扰。

如果您是紧张忙碌的上班族，您会在书中找到适合自己的简单快捷的烹调方式，找到可以缓解亚健康状态、减轻压力、舒缓心情的食物。

如果您是退休在家的老人，您不仅会从中学到各种滋补养生佳肴的做法，而且还会从书中了解到哪种食物具有抗癌防癌的功效，哪种食物适合糖尿病患者进食，哪种食物可以预防高血压、高血脂，哪种食物可以保护心脑血管等。

如果您是优雅的生活主妇，本丛书会帮助您建构健康生活的理念，让您成为家庭的营养师，食物将会在您手中发挥着魔力，给您的家人带去健康、快乐。

如果你是位事业忙碌的男士，想拥有一切，就要首先拥有健康吧，伦洋生活馆系列丛书会带给您健康的体魄，带领您走向精致的生活。

<<清爽家常素菜>>

作者简介

张奔腾，中国烹饪大师，饭店与餐饮饭店与餐饮业国家一级评委，中国菜创新研究院研究员。曾参与和主编《中式烹调师》、《新派辽菜》、

<<清爽家常素菜>>

书籍目录

凉拌菜黄瓜拌豆腐蒜泥拌豆腐香菜拌豆腐小葱拌豆腐虾油拌豆腐青椒拌豆腐虾皮拌豆腐松花蛋拌豆腐
 鱼松拌豆腐咸鸭蛋拌豆腐雪里蕻拌豆腐芝麻酱拌豆腐油辣豆腐块甜面酱拌豆腐香菇芹菜拌豆腐锅熏豆
 腐清炸豆腐油炸香椿豆腐卷炸豆腐丸子拌豆腐丝黄瓜拌豆腐丝虾皮香干白切素鸡芹菜拌腐竹莴笋拌腐
 竹鸭梨拌腐竹凉拌五丝凉拌三丝拌绿豆芽绿豆芽拌蛋皮丝绿豆芽拌干丝香糟豆芽盐水黄豆凉拌豌豆黄
 瓜拌粉丝凉拌粉丝海带拌粉丝青菜拌粉丝什锦粉丝香菇拌粉皮黄瓜拌粉皮芥末粉皮蒜泥拌凉粉多味凉
 粉椒盐花生米拌梨丝挂浆水梨拌瓜皮蜜汁香蕉夹沙红果拌菠萝水晶菠萝脆皮红枣虎皮核桃绿豆荷叶粥
 小米绿豆粥素粥绿豆麦片粥紫米荷叶粥紫米核桃粥大麦红枣粥大麦酸枣仁粥小麦糯米粥椰汁黑米粥三
 黑蛋粥黑芝麻小米粥黑芝麻糙米粥冬笋粳米粥粳米青菜粥五仁粳米粥毛豆荞麦粥松子桂圆粥松子四仁
 粥松子核桃小米粥芡实茯苓粥淮山薏苡仁萝卜粥五谷豆糙米粥小米龙眼粥百合莲子粥杏仁花生粥薏米
 苹果粥薏米空心菜粥美容三红粥红豆粥鲜奶核桃粥核桃仁红豆粥姜汁核桃粥核桃仁粥白果荞麦粥芡实
 白果粥花生山药粥荔枝山药粥莲枣山药粥桑葚枸杞粥扁豆小米粥银耳樱桃粥银耳枇杷粥大枣松子粥大
 枣木耳粥胡萝卜玉米渣粥菊花核桃粥菊花普洱茶粥西红柿鸡蛋粥西红柿海带粥土豆蜂蜜粥黄瓜蜜桃粥
 雪梨黄瓜粥南瓜大麦粥南瓜蜂蜜粥红薯粥红薯鸡蛋粥西瓜丁粥翠衣甜粥西瓜皮粥姜茶乌梅粥苋菜大蒜
 粥仿真燕窝粥葡萄乌梅粥冬瓜玉米面粥桂花石榴粥高粱米薄荷粥酪梨玉米粉粥芋头芹菜粥素汤冬菇黄
 豆汤鲜冬菇水瓜汤冬菇油菜汤冬菇花生白菜汤莲藕竹荪冬菇汤白菜香菇汤香菇红枣汤香菇冬瓜汤萝卜
 香菇汤玉兰香菇紫菜汤粉丝香菇蛋汤香菇茭白汤香菇荠菜蛋花汤双菇竹荪汤山楂竹荪汤清汤竹荪猴头
 菇紫菜汤猴头菇红腰豆汤金针菇豆腐汤金针菇口蘑汤黄瓜金针菇汤蘑菇菠菜汤口蘑芙蓉蛋汤蘑菇冬瓜
 西红柿汤草菇汤山药木耳汤丝瓜木耳汤胡萝卜银耳汤银耳银杏汤菠菜银耳汤莲子银耳汤海带绿豆汤海
 带枸杞鲜汤海带决明汤薏米海带汤豆腐海带汤鲜蘑豆腐汤鸡蛋豆腐汤胡椒姜蛋汤丝瓜竹荪汤丝瓜香菇
 汤蘑菇丝瓜汤三鲜冬瓜汤冬瓜粉丝海米汤冬瓜木耳汤清汤裙带菜裙带菜冬笋汤莼菜冬笋香菇汤双冬汤
 莲藕降压汤鲜味罗宋汤绿豆茶叶冰糖汤桂圆红枣莲豆汤核桃桑椹羹酸梅红枣汤红枣黑木耳红糖汤炒香
 红枣羹红糖枣姜汤鲜玉米汤樱桃甜汤奶汤圆白菜山楂橘皮甜汤豆浆莴笋汤木瓜汤什锦水果羹红薯补气
 羹栗子桂花汤素小炒鸡油菜心菇笋烧菜心核桃仁香油生菜蚝油生菜蒜蓉茼蒿麻辣白菜三丝白菜辣白菜
 清炒芦笋素炒香芹葱烧薯条熘土豆丝五彩土豆丝地三鲜虾米烧油菜香菇油菜熏干圆白菜黄油炒胡萝卜
 炸胡萝卜豆腐丸雪里蕻烧茭白鱼香茭白芥蓝腰果炒香菇炒二冬酱烧椒片冬笋门雪菜笋丁蒜茸油麦菜油
 爆茄片鱼香茄子怪味茄子红烧茄子素炒茄丝烧黄豆茄子栗子芹菜干炒芹菜熏干炒芹菜三丝菠菜五彩菠
 菜鲜蘑菠菜门双耳炒菠菜根蜜汁山药清炒山药丝韭菜炒蚕豆瓣豆芽炒韭菜蘸汁空心菜腐乳空心菜糖醋
 菜花西红柿菜花生焗豆荚糊辣白萝卜黄豆芽烧豆泡果味豆芽香菇烧丝瓜西红柿酿丝瓜炆炒西红柿银丝
 黄瓜木犀炒瓜片素烧冬瓜红烧冬瓜南乳冬瓜方咸蛋黄炒南瓜脆炒南瓜丝青椒南瓜拔丝南瓜甜椒蒜薹蒜
 薹炒豆腐干素炒西葫芦麻辣西葫芦片熘土豆青椒片桂花西葫芦生焗青椒青椒炒腐竹豆苗炒荸荠什香菜
 清炒豌豆苗芙蓉豆苗豌豆炒鸡蛋腐竹鲜蘑炒双菇蘑菇豆腐油浸鲜蘑油辣香菇鲜蘑烧扁豆炸香椿炸葱头
 丝香酥豆腐回锅豆腐炒豆腐松藕断丝连罗汉上素炒素三丝豆筋炒三丝珊瑚金钩炒三泥金壳红玉沙茶四
 宝溜翡翠片炒素什锦宫保素鸡丁酒糟炒芋丝烧素四宝素排骨美味脆鳝桂圆虾仁主食意大利炒面刀削面
 怪味凉面素拌凉面姜丝银芽冷面南瓜饼苹果比萨饼摊饼芝麻油酥饼金丝饼蒜辣煎饼香椿家常饼豆腐卷
 粉丝饼干层蒸饼葱花油饼奶香小酥饼玉米糊饼豆沙面饼豆沙煎饼煎胡萝卜饼土豆饼鸡蛋西红柿水饺素
 馅水饺豆腐蒸饺南瓜蒸饺素什锦蒸饺豌豆包素包花色小包什锦糖包五彩玉米饭蘑菜心炒饭菠萝炒饭素
 四宝烩饭蜜汁八宝饭素炒饭

<<清爽家常素菜>>

编辑推荐

金牌栏目“美食美家”倾情奉献。
中国烹饪大师张奔腾主编。
让您的味觉返璞归真，让您的身体减轻负担；让您用清新爽口的素食，驾驭身体的健康。

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>