

图书基本信息

书名：<<健康餐桌之巧主妇（套装共3册）>>

13位ISBN编号：9787229024932

10位ISBN编号：7229024935

出版时间：2008-7

出版时间：重庆出版集团，重庆出版社

作者：《健康餐桌》编委会 编

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>

内容概要

《健康餐桌之巧主妇(套装共3册)》包括了《健康餐桌之巧主妇：家常宴客菜328例》、《健康餐桌之巧主妇：家常营养主食328例》、《健康餐桌之巧主妇：家庭营养套餐》。

《健康餐桌之巧主妇(套装共3册)》精选的菜谱很有特色，一是所选多为全国普及率最高、很受大众喜爱的菜肴；二是将最简单易行的烹饪技巧与最经济营养的食材组合起来，适合普通老百姓居家使用；三是美味与营养结合紧密，既满足味蕾又有益健康。

特别注重介绍实用的基本饮食保健常识，面向大众的同时，也关照到了孕产妇、婴幼儿，高血压、高血脂、高血糖等特定人群。

书籍目录

健康餐桌之巧主妇：家常宴客菜328例PART 1 爽口凉菜荤菜酱肘花 / 红油猪蹄 / 凉拌耳丝盐水猪肝 / 夫妻肺片 / 爽口毛肚 / 卤味猪尾腰丝拌韭黄 / 酱牛肉 / 酸汁辣鹅 / 凉拌鹅掌五香酱鸭翅 / 蒜苗鸭丝 / 山椒汁凤爪 / 酸辣瓜条拌鸡胗麻辣鸡丝 / 怪味兔肉 / 生拌鲤鱼茴香三文鱼 / 美味鲜鱿 / 姜汁海螺素菜酸辣瓜条 / 黄瓜拌粉丝 / 芝麻菠菜 / 老虎菜麻酱油麦菜 / 芹菜拌干丝 / 糟汁莴笋 / 醋油脆椒什锦番茄 / 糖醋白藕 / 凉拌金针菇 / 蒜蓉西兰花川北凉粉 / 东北大拉皮 / 蛋皮蔬菜卷 / 姜汁皮蛋凉拌海带丝 / 香芹腐竹拌花生仁 / 麻辣豆腐干 / 豆皮菠菜卷琥珀核桃 / 挂霜花生仁 / 果汁拌莴笋 / 什锦果蔬冻大厨支招做凉菜PART 2 荤素热菜红椒酿肉 / 糖醋排骨 / 生爆盐煎肉客家小炒肉 / 萝卜片炒猪肝 / 干笋炒腊肉 / 粉蒸肉盐爆里脊 / 香味回锅肉 / 家常芋头烧排骨红枣扣猪肘 / 红杞煨猪蹄 / 香辣锅巴肉片葱爆羊肉 / 孜然羊肉 / 土豆烧牛肉 / 干煸牛肉丝干锅驴肉 / 水煮牛肉爆炒牛肚丝 / 烧牛蹄筋 / 小鸡炖蘑菇 / 牙签鸡心酥香鸡腿 / 干豆角炒子鸡 / 荸荠鸡块 / 香蘑木耳炒鸡柳冬菜酿鸭 / 沙锅鸭块 / 酸菜鱼剁椒鱼头 / 干炸小黄花鱼 / 芹菜香菇炒墨鱼清蒸武昌鱼茄汁鲈鱼片 / 脆皮炸虾卷 / 椒盐基围虾 / 虾球扒苦瓜素菜蒜蓉蒿子秆 / 蚝油生菜 / 香菇油菜 / 上汤娃娃菜炆炒空心菜 / 爽口茼蒿 / 炆辣白菜 / 清爽西兰花黑木耳炒山药 / 西芹百合 / 鱼香茄条 / 香煎茄片豆苗冬菇 / 麻婆豆腐干锅茶树菇 / 冬菇烧冬瓜榄菜肉末四季豆 / 松仁玉米 / 番茄炒鸡蛋 / 黄瓜炒花菇沙锅五花豆腐 / 蘑菇豆腐 / 红烧日本豆腐尖椒豆腐丝 / 鱼香干丝清炒莴笋 / 芦笋扒香菇 / 双椒肉丁炒笋丁菜花青豌豆 / 家常地三鲜 / 醋熘土豆丝……PART 3 拿手招牌菜PART 4 汤羹：主食健康餐桌之巧主妇：家常营养主食328例PART 1 百变营养米饭炒饭红椒牛肉饭 / 咸鱼鸡丁饭 / 番茄虾仁炒饭火腿青菜炒饭 / 培根玉米炒饭 / 香菇蛋炒饭 / 腊肉蛋炒饭田园菠萝炒饭 / 香葱豆干炒饭 / 夏威夷炒饭 / 茄汁豌豆炒饭扬州炒饭 / 板栗鲜贝饭蒸饭紫米乌鸡饭 / 梅干菜蒸肉饭 / 大米排骨蒸饭 / 豆豉排骨蒸饭腊肉多味蒸饭 / 木瓜火腿蒸饭 / 荷香鸡粒饭 / 奶香红枣饭南瓜百合蒸饭 / 蜜汁八宝饭 / 红薯蒸饭 / 南瓜山药蒸饭彩蔬蒸饭 / 果仁米饭 / 鸡蛋肉末焖饭 / 香菇蛋包饭葱酥糯米鸡丝饭 / 养生五米饭 / 南瓜拌饭特色饭番茄奶酪焗饭 / 意大利鱿鱼焗饭 / 蟹棒烩饭牛肉片焗饭 / 荷叶香菇滑鸡焗饭 / 芝士西兰花烩饭泰式椰子烩饭 / 奶香咖喱焗饭 / 宫保鸡丁饭牛肉洋葱饭 / 卤肉菜花饭 / 茄汁鱼片饭茭白肉丝饭 / 玉米饭团 / 时蔬寿司卷花生排骨饭 / 黄豆芽鲈鱼饭 / 猪肝韭菜泡饭怎样蒸出喷香米饭PART 2 好吃面：美味粉面类什锦鸡蛋面 / 蛋花番茄面 / 牛肉热汤面罗宋牛肉汤面 / 虾仁伊府面 / 鳝丝养面 / 阳春面臊子面 / 韩式冷汤面 / 酸辣三丝面咖喱牛肉炒面 / 日式海鲜炒面 / 鸡肉虾仁炒面奶香通心粉 / 意大利炒面 / 素料炒油面豆焖排骨炒莜面 / 香炒疙瘩面 / 农家烩荞面豆角炒切面 / 炒养面猫耳朵 / 炆锅面南瓜奶油香拌面 / 傻瓜干拌面 / 番茄肉酱面四川担担面 / 京味炸酱面 / 鸡丝凉面怪味凉拌面 / 蒜泥茄子凉面 / 香椿凉面酸菜肉片米粉 / 猪肝瘦肉河粉 / 排骨冬瓜河粉红枣鸡丝米线 / 丝瓜米粉汤 / 酸辣米线油豆腐粉丝 / 虾仁炒米粉 / 三鲜炒米粉 / 鳝鱼炒米粉牛肉炒河粉 / 韭黄鸡丝炒河粉 / 豆芽炒米粉 / 南瓜炒米粉PART 3 特色面点葱花烧饼 / 鲜肉茄饼 / 雪菜合子……PART 4 花式养生粥健康餐桌之巧主妇：家庭营养套餐PART 1 家常美味套餐两菜一汤一主食什锦肉丁海米炒黄瓜 / 丝瓜油条汤 / 麻团酱牛肉 / 拍黄瓜 / 芹菜叶粉丝汤葱爆羊肉 / 海米冬瓜 / 紫菜黄瓜汤玉米面饼 / 老醋花生黄瓜炒肉丁 / 油焖鲜香菇 / 萝卜丝鲫鱼汤红烧带鱼黄豆炒芥蓝 / 白菜拌猪头肉 / 鸡蛋豆腐汤 / 玉米粒炒饭双花炒牛肉清炒苦瓜 / 黄豆炖白菜 / 紫菜海米鸡蛋汤 / 生菜饭卷四菜一汤一主食莴笋炒牛肉丝 / 玻璃核桃仁什锦蔬菜 / 鸡蛋三丁 / 黄豆红枣羹 / 五彩饭团鱼香肉丝 / 蒜蒸丝瓜红油炒蟹 / 番茄洋葱拌沙拉 / 莲枣枸杞汤 / 蟹黄汤包香菇蒸螃蟹 / 芥末西芹金针菇烧肥牛 / 芝麻鸭肝 / 五味腊肉煲 / 双色花卷五菜一汤一主食家常烧黄鱼 / 香辣南瓜土豆烧牛肉 / 凉拌木耳菜 / 胡萝卜海带丝汤 / 炒金银馒头干烧鲳鱼 / 蒜蓉油麦菜 / 椒盐炸豆腐辣子焖鸡腿 / 芝麻圆白菜 / 花生排骨汤 / 荤蔬四味饭红枣煨肘子 / 清香爆百叶 / 琵琶豆腐凉拌羊肉丝 / 干烹鱼段 / 火腿鲜笋汤 / 腊肉多味蒸饭六菜一汤一主食锅塌豆腐什锦素茄丁 / 腐竹三丝 / 番茄炒玉米粒牛肉炒粉丝 / 番茄口蘑汤 / 菠菜虾皮粥 / 扁豆馅饼番茄鸡丁 / 五香花生 / 青椒镶豆腐 / 炒西蓝花椒香炒土豆 / 大蒜煨羊肉 / 鲫鱼冬瓜汤 / 薄荷粥上汤豆苗老虎菜 / 怪味豆角 / 香辣茭白鲫鱼豆腐汤 / 湘味鸡翅胡萝卜烧羊肉 / 双菇炒饭……PART 2 家庭功效套餐PART 3 主厨特色套餐

编辑推荐

中国烹饪协会，美食营养专业委员会推荐。
无师自通的美味佳肴，令健康美味轻松上桌，180变的多样菜色，让你吃得好也吃得巧。

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>