

<<小菜一碟>>

图书基本信息

书名：<<小菜一碟>>

13位ISBN编号：9787501954490

10位ISBN编号：7501954496

出版时间：2006-9

出版时间：中国轻工业出版社

作者：“现代人·大众美食系列”编写组

页数：159

字数：110000

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>

<<小菜一碟>>

内容概要

蔬菜是人们生活中不可缺少的食物，这是因为蔬菜中含有多种营养素，是无机盐、维生素、膳食纤维的主要来源，尤其是在膳食中缺少牛奶和水果时，蔬菜更显得格外重要。

<<小菜一碟>>

书籍目录

Part1 蔬菜类 蔬菜营养大扫描 维护蔬菜营养方法多 四季食蔬饮食原则 炒卷心菜 醋熘白菜 肉末粉拌粉丝 菠菜拌粉丝 炒菠菜 菠菜炒豆腐干 豆豉鲮鱼油麦菜 熏干炒蒜苗 酥皮香椿 香菇烧菜花 干烧冬笋 糖煨冬笋 清炒莴笋 炸洋葱 醋熘土豆丝 雪菜炒土豆 甜酸萝卜条 红烧萝卜 腊肉炒根芽西芹 桂花糖藕 干煸茭白 家常茄子 鱼香茄子 烧冬瓜 三鲜冬瓜 剁椒冬瓜 葱油炒南瓜 西芹炒南瓜 青椒皮蛋 蒜泥黄瓜 凉拌竹笋南瓜 红油黄瓜 海米炒黄瓜 火腿丝瓜 原味苦瓜 干煸苦瓜丝 尖椒炒苦瓜 炒西葫芦 鱼香荷兰豆 干煸四季豆Part2 豆制品类Part3 畜肉类Part4 禽蛋类

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>