

<<新编营养小炒1388例>>

图书基本信息

书名：<<新编营养小炒1388例>>

13位ISBN编号：9787501970186

10位ISBN编号：7501970181

出版时间：2009-7

出版时间：轻工

作者：健康家常编委会

页数：287

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>

## <<新编营养小炒1388例>>

### 内容概要

您最喜欢吃什么菜？

本书精心挑选了最家常、最好吃的各类营养炒菜，分为畜肉、禽蛋、时蔬、菌豆、水产、米面等六个部分，推荐经典好菜的同时，还特别辟出板块介绍小炒的基本知识、各种食材处理的基本刀法、炒菜美味小秘诀、如何留住更多的营养等内容。

在这里，读者不仅能学到如何烹制美味，更能了解到让家常炒菜更营养的方法，可谓一举两得。

<<新编营养小炒1388例>>

书籍目录

家常小炒技法一点通Part 01 浓香畜肉类 豆芽炒肉丝/胡萝卜炒肉丝干煸肉丝/鱼香肉丝/京酱肉丝 川味肉丝/肉丝炒拉皮/青椒炒肉丝 里脊丝炒蒜薹/土豆炒肉丝/茭白炒肉丝 葱爆肉片/苦瓜炒肉片/猪肉三瓜片 木樨肉/生爆盐煎肉, 香爆肉丝 三丝炒肉/芫爆里脊/滑溜里脊 肉丝炒贡菜/玉兰片炒肉丝/山药炒肉片 青椒炒猪肉/木耳炒肉片/菜花炒肉片 综合蔬果干炒肉/锅巴肉片/丁香炒五花肉 番茄肉片/莲藕炒肉片/炒荤素 枸杞炒肉片/抓炒里脊/农家小炒肉 竹笋炒里脊/莴笋木耳炒肉片/清烹里脊 菠萝咕咾肉/蚂蚁上树/豌豆炒碎肉 回锅肉/菊花炒肉片/洋葱炒肉片 青蒜爆肉片/椒盐炸里脊/杏仁炒猪肉丁 馋嘴肉丁/黄瓜炒肉丁/什锦肉丁 .....Part 02 美味禽、蛋类Part 03 清新蔬菜类Part 04 鲜香水产类Part 05 营养菌豆类Part 06 饱肚米面类附录：食品专家教你明辨食物品质

<<新编营养小炒1388例>>

章节摘录

插图：

<<新编营养小炒1388例>>

编辑推荐

《新编营养小炒1388例(最新超值版)》：营养专家精选1200道营养小炒；大厨分类解读156步家常刀工；分步图解演示20种烹饪技法；由浅入深详解12个实用专题。

<<新编营养小炒1388例>>

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>