

<<小菜一碟>>

图书基本信息

书名：<<小菜一碟>>

13位ISBN编号：9787504851741

10位ISBN编号：7504851744

出版时间：2009-1

出版时间：朱太治、双福 农村读物出版社 (2009-01出版)

作者：朱太治，双福 著

页数：49

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

现代社会是快节奏的社会，很多人连吃饭的时间都想节省，所以，面包、矿泉水可以大行其道。其实，我们既可以一饱口福，做到营养、色香味俱全，又可以节省时间，快捷方便。

解决途径就是自己动手做点小菜。

小菜同时也可以让你吃惯了大餐的肠胃换一种新奇的享受，可以刮一刮油脂，让身材更苗条，体魄更健康！

## &lt;&lt;小菜一碟&gt;&gt;

## 书籍目录

写在前面：小菜一碟人人喜爱美味小菜品酸甜莴笋姜丝炒鲜藕家常蹄筋糖醋蜇头肉末地瓜粉条醋溜海米白菜双色鱼丝蟹棒寿司姜汁牛百叶番茄焖竹节虾辣炒土豆丝南瓜黄金饼温拌双泥白灼基围虾肉末醋卤面白菜炒肥肠乳香南瓜草莓蛋塔糖醋山药松仁玉米长生土豆泥葱拌八带蛸粉蒸豌豆橘味土豆布丁姜汁虾虎大虾捞饭番茄豆腐鲜奶蛋清尖椒拌虾皮果酱土豆饼板栗烧菜心鲜百合炒虾仁橙汁渍瓜脯柠檬生蚝芥油金针菇什锦豆腐炒香螺沙酱菜团法式鱼卷翡翠鱼米家常皮蛋番茄苹果芝麻蜜木耳炒面椰花通心面蒜泥蛭子皇酸辣白菜嫩烧丝瓜排酸辣四季豆凉拌海螺片碧绿色胆玉米烙黄金地瓜烙焗番茄滋补汤汁粥奶香番茄汤牛奶糯米粥糯米鸡丝粥萝卜缨鸡蛋羹番茄西柚汁番茄橘子汁酸奶翡翠汤番茄葡萄汁香蕉美容饮冰汁玫瑰醋萝卜肥排汤浓郁热可可玉米羹皮蛋瘦肉粥香菇滑鸡粥小米红薯粥淡菜豆腐汤靓仔菜肉粥猪皮红枣羹冰糖莲子羹玉米蛋花汤蜜枣绿豆汤白萝卜汁绿茶番茄汤花生衣粥梨藕肉粥樱桃银耳汤薏仁百合粥鲜爽色拉水果色拉菠菜色拉甜橙色拉酸奶脆丝色拉鸡蛋番茄色拉苹果色拉甜桃黄瓜色拉南瓜色拉甜橙虾仁色拉葡萄鸡肉色拉鲜果色拉虾仁水果色拉香梨色拉薯仔苹果色拉香橙甜椒色拉薄荷番茄色拉芦笋色拉卷心菜色拉胡萝卜色拉花菜南瓜色拉鱿鱼圈色拉鸡肉米饭色拉菠菜火腿色拉什锦色拉鸡肉色拉火腿色拉附录：常见水果的健康食用

<<小菜一碟>>

章节摘录

插图：

#### 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>