

<<人气小菜王>>

图书基本信息

书名：<<人气小菜王>>

13位ISBN编号：9787506479240

10位ISBN编号：7506479249

出版时间：2012-3

出版时间：中国纺织出版社

作者：黄丽，李慧君 编著

页数：256

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>

## <<人气小菜王>>

### 内容概要

这本《人气小菜王》就是为了帮助读者解决这个难题而特别设计的。书中精选近800个食谱，更请来注册营养师陈国宾先生对食材进行分类：高纤、高钙、高维生素、高蛋白四类，让大家根据自己的需要选择不同菜式。如果想吃得丰富一点，可以参考专题部分：我们特别精选了鲍鱼、海参食谱，并附上品种介绍、选购要点、储存方法和处理程序，务求做到资料详尽深入，步骤简单明了，希望读者轻轻松松就能掌握烹调窍门。

烹制菜式不同于做化学实验，材料分量并非一成不变。书中食谱只是举例和提供参考分量，不用过分拘泥，读者大可举一反三，融会贯通，制作出更多的美味佳肴。

<<人气小菜王>>

书籍目录

烹饪的智慧

- 鲍鱼：串串溇心
- 鲍鱼分几种
- 鲍鱼鸡翅球
- 三杯鲍鱼
- 蒜末蒸鲜鲍鱼
- 鲍片扒生菜胆
- 鱼子酱九孔鲍鱼
- 凉拌九孔鲍鱼
- 煮鲍鱼拌西兰花
- 黑醋凉拌鲍鱼
- 冰梅酱拌鲍鱼
- 海参：海中人参
- 海参分几种
- 百花煎酿海参
- XO酱烩海参
- 花菇焖海参
- 三鲜烩海参
- 柠香酸辣海参
- 家常海参
- 芥末炒海参
- 七彩炒海参
- 蚝王姜葱烩刺参
- 吃得健康
- 均衡营养
- 烹调出色
- 健康饮食五大守则
- 买得精明
- 十大烹饪宜忌
- 明火火候控制面面观

高纤

- 煎
- 蘑菇粒扒三文鱼
- 银鱼玉米粒煎蛋
- 银鱼煎蛋卷
- 彩椒煎鳊片
- 韭黄煎生蚝
- 剁椒香辣煎豆腐
- 辣泡菜煎蛋饼
- 金针菇牛肉卷
- 香煎马蹄冬菇肉饼
- 青椒煎鹅饼
- 煎玉米饼
- XO酱煎萝卜糕
- 香煎藕饼

<<人气小菜王>>

煎酿莲藕

西葫芦丝煎饼

煎酿三宝

煎酿芋饼

香煎酿冬菇

糯米煎红枣

煎蛋饺

五柳三色蛋

香煎黄金豆腐饼

菜脯煎蛋

煎腐皮卷

酿豆腐皮

.....

高钙

高维生素

高蛋白

## <<人气小菜王>>

### 编辑推荐

如何吃得健康？  
如何均衡营养？  
如何买的精明？  
如何烹调的出色？  
如何用最简单的家常食材变换出无穷的美味？

《人气小菜王》将为您一一作答。  
本书精选近800道超人气的美味家常小菜，为您量身定做可口的家常菜肴，让您选的放心，做的安心，吃的开心。

<<人气小菜王>>

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>