

<<蔬菜和薯类>>

图书基本信息

书名：<<蔬菜和薯类>>

13位ISBN编号：9787534930218

10位ISBN编号：7534930219

出版时间：2004-3

出版时间：河南科学技术出版社

作者：相川方

页数：191

字数：200000

译者：甘文杰

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>

## <<蔬菜和薯类>>

### 内容概要

本书介绍了以蔬菜和薯类为主要原料的多种美味佳肴的制作方法，如色拉，凉拌菜，炒、烤、炸类菜，煮汤等，并附有健康饮食小常识、每天应摄取的热量。每道菜均标明了所含的热量、蛋白质及盐分。

## &lt;&lt;蔬菜和薯类&gt;&gt;

## 书籍目录

了解的话会很方便 制作·烹饪用语及原料的处理方法 索引请一定要在烹饪前阅读多吃蔬菜和薯类精力更充沛蔬菜富含维生素和矿物质蔬菜的功能薯类是蔬菜的亲密朋友餐桌上每日准备蔬菜300克、薯类100克蔬菜的准备色拉 凉拌菜(生的色拉)菠菜色拉 番茄色拉 生菜色拉 黄瓜和生菜色拉 黄瓜色拉 水芹色拉 卷心菜丝色拉 曙色苹果色拉 天香菜色拉 生蔬菜浸渍(煮熟的色拉)西兰花色拉 洋葱色拉 马铃薯色拉 绿芦笋色拉 马铃薯丝色拉 菜花色拉(开胃色拉) 小虾蔬菜色拉 鸡肉色拉 酸奶油拌黄瓜 橙子色拉 德国风味马铃薯色拉 茄子番茄色拉(中式凉拌) 凉拌生蔬菜 凉拌茄子 凉拌黄瓜 芹菜 火腿 木耳 芝麻汁拌水果丁 醋酱油拌蔬菜 辣黄瓜 酸甜蔬菜 酸甜卷心菜 凉拌腰花 黄瓜拌白肉片 凉拌海蜇(日式腌、拌) 拌菠菜 拌烤甜椒 茼蒿 黄菊拌茼蒿 芥末拌西兰花 绿芥末拌三叶菜根 .....炒烤炸煮汤四季合盛汤

<<蔬菜 and 薯类>>

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>