

<<新编微波炉健康营养食谱>>

图书基本信息

书名：<<新编微波炉健康营养食谱>>

13位ISBN编号：9787535642639

10位ISBN编号：7535642632

出版时间：2011-1

出版时间：湖南美术

作者：犀文图书

页数：155

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>

## <<新编微波炉健康营养食谱>>

### 内容概要

《新编微波炉健康营养食谱》介绍了100多款用微波炉做的美食，其中包括蔬菜、肉、蛋、糟水、汤、水产和主食7大类，书中图文并茂，内容详细科学，并且专门介绍了微波炉的功能特点、安全使用常识以及常见食材的微波炉烹调时间与技巧，均有益于新手学习。

《新编微波炉健康营养食谱》对于那些忙碌的上班族以及有繁杂家务操劳的家庭主妇来讲，更是不可多得的好帮手。

<<新编微波炉健康营养食谱>>

书籍目录

微波炉的使用和安全常识

微波炉使用须知

微波炉烹饪使用方法

微波炉常用和禁用器皿

影响微波烹调的因素

常见微波烹饪问题解答

肉类

酱椒蒸猪手

萝卜牛肉

香菇蒸滑鸡

蒸腊肠

烤鸡腿

豉椒鸡丁

烤香肠

烤排骨

醉排骨

回锅肉

粉蒸排骨

徽州蒸鸡

烤肉串

东安子鸡

东坡肉

蒸排骨

蚝油牛柳

酸菜牛肉

糖醋排骨

川菜粉蒸牛肉

烤全鸡

烤鸡翅

红烧狮子头

鱼香茄子煲

红椒酿肉

凉瓜排骨

白斩鸡

水煮肉片

酱汁排骨

梅子蒸排骨

清炒三丁

腐乳排骨

什锦肉丁

茶树菇蒸牛肉

南乳梨汁骨

虫草全鸭

山药牛奶炖瘦肉

梅菜扣肉

<<新编微波炉健康营养食谱>>

牛腩莲藕  
清蒸炉鸭  
葱姜鸡块  
蒸滑鸡  
金针冬菇蒸田鸡  
香菇拌肉  
烤鸭肝  
苦瓜腱肉  
田七蒸鸡  
土豆蒸鸡块  
竹排糯香鸡翅  
米粉蒸凤爪  
花旗参蒸乳鸽  
黄花菜蒸腰花  
蒸土豆腊肉片  
伍子蒸鸡  
三菌蒸乌鸡  
粉蒸鸡翅  
麻婆豆腐  
粉蒸鸽  
黄芪蒸乳鸽  
清蒸排骨  
枸杞子蒸猪肝  
南瓜蒸肉  
水产类  
干烧明虾  
清蒸武昌鱼  
清蒸鲈鱼  
麻辣虾仁  
冬菇杞子蒸甲鱼  
剁椒蒸鱼头  
豆瓣鱼  
花雕蒸蟹  
清蒸虾  
清蒸立鱼  
川贝母甲鱼  
潮州蒸鱼  
砂蔻蒸鱼  
蒸鱼豆花  
豉汁蒸鱼头  
清蒸黄花鱼  
木瓜带鱼  
蒸蒜香大虾  
咸鱼蒸豆腐  
蒸赤小豆鲤鱼  
蒸带鱼块  
枸杞子香菇蒸白鳝

<<新编微波炉健康营养食谱>>

榨菜蒸白鳝  
鱼蓉蒸豆腐  
蒸罗非鱼  
豉汁蒸盘龙白鳝  
粉蒸泥鳅  
粉丝蒸青蛤  
汤类  
西红柿鸡蛋汤  
蜜枣乌鸡汤  
牛腩白萝卜汤  
鱼头豆腐汤  
木耳肉片汤  
豆腐猪红汤  
花旗参水鸭汤  
鸭掌海参汤  
参归鲳鱼汤  
百合马蹄乌鸡汤  
薏米山药排骨汤  
阿胶牛肉汤  
芡实红枣鱼汤  
银耳百合鸽蛋汤  
竹蔗萝卜猪骨汤  
圆肉核桃瘦肉汤  
玫瑰丝瓜猪肉汤  
木耳菠菜鸡蛋汤  
苦瓜黄豆田鸡汤  
牛肉汤  
赤豆枸杞子猪肝汤  
沙参玉竹老鸭汤  
鸭血豆腐汤  
天麻老鸭汤  
木耳猪腰汤  
雪花鸡汤  
山药鳖肉汤  
银杏莲肉乌鸡汤  
木瓜排骨汤  
素菜类  
如意白菜卷  
蒸酿豆腐  
米粉蒸南瓜  
粉蒸白菜  
河南粉蒸菜  
粉蒸香菇  
湘味蒸丝瓜  
蒜蓉蒸丝瓜  
苦瓜蒸肉丸  
梅干菜蒸苦瓜

<<新编微波炉健康营养食谱>>

蒜蓉蒸茄子  
蒸酿茄子  
剁椒蒸香干  
千层豆腐  
伍元蒸南瓜  
百合蒸南瓜  
粉蒸芋头  
土豆菜卷  
凉拌茄子  
米粉蒸豆角  
地三鲜  
剁椒蒸香芋  
银干花腩蒸藕  
香菇苦瓜  
粉蒸苋菜  
皮蛋剁辣椒蒸土豆  
鱼香菠菜  
银芽贡菜  
芋头豆腐  
冬笋香菇  
蛋类  
豉汁虾米蒸蛋  
锦绣蒸蛋  
肉蟹蒸蛋  
清蛋糕  
鱼香蒸蛋  
煎蛋  
藕汁炖蛋  
蒸蛋糕  
主食  
腊肉糯米饭  
皮蛋瘦肉粥  
菠菜根粥  
蒸包子  
泡椒鸡丁饭  
金银蛋饺  
蛋挞  
八宝粥  
排骨饭  
韭菜花饭  
墨鱼仔包饭  
黑芝麻红枣粥  
浙贝粥  
红薯西米粥  
黑豆桂圆粥  
菠萝糯米饭  
木瓜火腿蒸饭

<<新编微波炉健康营养食谱>>

黄鳝饭  
糖水  
冰糖燕窝  
川贝炖雪梨  
腐竹薏米鹌鹑蛋糖水  
木棉花鸡蛋糖水  
海带绿豆糖水  
红枣桂圆糖水  
牛奶汤圆糖水  
杏仁桂圆炖银耳  
桂圆鸡蛋糖水  
枣莲炖雪蛤膏  
南北杏仁银耳糖水  
烹调时间与技巧  
叶菜类  
嫩茎与球茎类  
果菜类  
豆荚与种籽类  
根茎类与块茎类  
豆类  
菇菌类与海菜类  
谷物面条类  
扁型鱼类  
圆形鱼类  
海鲜甲壳类  
肉类

<<新编微波炉健康营养食谱>>

章节摘录

插图：



<<新编微波炉健康营养食谱>>

编辑推荐

《新编微波炉健康营养食谱》：不受油烟的煎熬，就能做出一道道可口的美味吗?能——研究微波炉！  
不受污渍的纠结，就能烹出一款款喷香的佳肴吗?能——掌握微波炉！  
不费时不费力轻轻松松就能吃出健康吃出营养吗?能——使用微波炉！

<<新编微波炉健康营养食谱>>

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>