

<<常见食材的128种做法>>

图书基本信息

书名：<<常见食材的128种做法>>

13位ISBN编号：9787535643346

10位ISBN编号：7535643345

出版时间：2011-3

出版时间：湖南美术出版社

作者：犀文图书

页数：139

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>

## <<常见食材的128种做法>>

### 内容概要

《常见食材的128种做法(五谷杂粮篇)》针对普通家庭，向您介绍了128例五谷杂粮的做法，每例菜式均配有用料配比、制作方法、菜肴特点、制作技巧，并附有成品图，一看就懂，一学就会。书中还介绍了五谷杂粮的相关营养知识。

本书内容科学实用，可供广大家庭、餐馆、烹饪爱好者参考使用。

<<常见食材的128种做法>>

书籍目录

五谷杂粮的营养

面点

香麻花生包

麦丽香粗粮包

黄金玉米球

彩云汤圆

班兰薯蓉糰

豆沙软角

南瓜像生糰

黄金玉米饺

紫米烧卖

香芋丝春卷

椰香金三角

香芋米网

豆蓉黄金盒

养发芝麻糕

马蹄清心糕

腊味萝卜糕

黄金小米糕

清香花生卷

陈皮红豆糕

玉米蒸饺

水晶萝卜饺

四川辣子水饺

手工肉菜水饺

香滑椰汁煎饼

香煎玉米饼

香麻花生饼

冬蓉榄仁饼

红豆蓉煎饼

金勾萝卜饼

玉液琼浆包

粥

五谷来历

鹌鹑蛋煮薏米粥

百合红豆粥

百合薏米粥

葱白乌鸡糯米粥

冬菇玉米粥

豆腐薏米粥

豆芽燕麦粥

豆渣燕麦粥

蜂蜜菊花糯米粥

干果银耳高粱米粥

甘蔗高粱粥

<<常见食材的128种做法>>

高粱米粥  
小杂粮的概念(一)  
荷香绿豆薏米粥  
黑豆赤豆粥  
黑豆糯米粥  
黑豆粥  
黑米桂花粥  
黑米红枣粥  
黑米黄豆粥  
黑糯米粥  
黑芝麻红豆粥  
小杂粮的概念(二)  
红豆大枣红糖粥  
红薯甜粥  
红薯西米粥  
红糖小米粥  
红枣黑豆粥  
核桃粥  
五谷杂粮的典故(一)  
花生红豆粥  
花生紫米红豆粥  
黄金小米粥  
莲子糯米粥  
莲子小米粥  
莲子紫米粥  
绿豆小米粥  
毛豆荞麦粥  
南瓜补血粥  
南瓜红薯玉米粥  
牛奶玉米粥  
五谷杂粮的典故(二)  
糯米绿豆粥  
糯米山药粥  
糯米粥  
皮蛋杂米粥  
苹果麦片粥  
荞麦粥  
山药黑米粥  
山药红豆粥  
丝瓜玉米粥  
五谷杂粮粥  
五谷杂粮的典故(三)  
西瓜绿豆粥  
鲜菇小米粥  
鲜荷莲藕红豆粥  
鲜虾冬瓜燕麦粥  
香菇荞麦粥

<<常见食材的128种做法>>

香浓红豆粥  
小米红枣粥  
小米桂圆粥  
小米豌豆粥  
小米鱼肉粥  
小米枣仁粥  
燕麦南瓜粥  
五谷杂粮的典故(四)  
燕麦片粥  
燕麦仁糯米粥  
洋葱玉米粥  
椰子糯米粥  
薏米红豆南瓜粥  
薏米红豆粥  
薏米绿豆粥  
薏米麦片粥  
五谷杂粮的典故(五)  
银耳水晶绿豆爽  
玉米粥  
芋头粥  
杂米八宝粥  
芝麻白糖糊  
玉米基本分类  
芝麻粥  
猪蹄汁黑芝麻糊  
紫米粥  
紫薯银耳粥  
腐竹栗子玉米粥  
陈皮绿豆粥  
赤小豆麦片粥  
黑糯米甜麦粥  
我国食用杂粮粥的历史  
糖水  
蒲公英绿豆糖水  
红薯姜汁糖水  
黑豆红枣茶  
黑豆奶露  
腐竹白果薏米水  
银耳玉米糖水  
海带绿豆糖水  
枸杞玉米羹  
燕麦花生糖水  
薯圆美肤糖水  
花生眉豆糖水  
紫米莲子糖水  
五色糖水  
玉米南瓜露

<<常见食材的128种做法>>

<<常见食材的128种做法>>

章节摘录

版权页：插图：

## <<常见食材的128种做法>>

### 编辑推荐

《常见食材的128种做法:五谷杂粮篇》：28例菜+128个营养功效+128个贴心提示。  
五谷为养，补精益气。  
常吃五谷杂粮，更能保证人体的营养均衡和强健体魄。

<<常见食材的128种做法>>

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>