

<<主食王777>>

图书基本信息

书名：<<主食王777>>

13位ISBN编号：9787538156317

10位ISBN编号：7538156313

出版时间：2009-1

出版时间：辽宁科学技术出版社

作者：名师文化生活编委会 编

页数：223

字数：180000

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>

<<主食王777>>

内容概要

本书从中国人日常主食的结构特点出发，以美味、营养、健康为原则，精心推介了五谷、杂粮、豆薯、面点类共777道主食的做法，并详细地介绍了相关的健康养生知识，让读者在享受美味的同时，还能了解到主食在保证身体健康方面的重要性。

全书采用全彩色的图文对照，简单易学，内容贴心实用，方便读者阅读和查找，我们倾心奉献的每一道主食都会为您提供营养的生活和幸福的乐趣。

本书聘请专业厨师和摄影师制作及拍摄精美主食图片，在编写制作中力求做到内容通俗易懂，装帧精美，图文并茂，方便读者现学现用。

通过读这本书并学习各种主食的做法，您一定能享受到各种主食给您带来的上品美食文化和健康生活

。

<<主食王777>>

书籍目录

第一章 营养五谷类 川味糯米饭 烤饭团串 擂沙汤圆 鹅肉茄子粥 鹌鹑枣米粥 双鲜干贝饭 双色凉卷 芝麻栗子糕 七彩丰收饭 糯米腊肉丸子 火腿黄瓜饭团 蒸米花糖 糯米凉团 洋葱牛排饭 脆皮炸年糕 栗子鲳鱼粥 茄汁肉丁饭 空心金堆 葛粉糯米团 一炖甜糯米糕 向日葵仁炒饭 荸荠兔肉粥 粉皮芝麻糖 山药糯米粥 黄瓜拌菠菜粉皮 青豆桂花饭 蛋皮糯米卷 糍饭 芥蓝肉片饭 小米山药粥 酥炸糯米角 双豆利水粥 三色排骨饭 白菜小米卷 虾糕炒饭 羊肉葡萄干饭 五色蔬菜饭 枣泥糯米麻团 蛋香五彩果醋饭 枸杞粥 鸽子韭菜粥 党参粥 绿豆糯米粉团 鸽枣饭 腊肠芋头糕 培根卷心菜饭 生菜烤牛肉饭 什锦银针粉 鲑鱼卵手卷 肉末窝蛋饭 榨菜肉末捞饭 南瓜鲑鱼粥 梅花粥 鲑鱼海苔饭团 小米龙眼粥 桑葚粥 泡菜拌饭 芹菜粥 小米烙饼 泡菜鱿鱼烩饭 鳗鱼紫菜寿司 黄豆糯米粳 肚丝香米饭 三色糯米饭 韩式拌饭 美味西式饭 辣酱拌饭 辣泡菜拌饭 大蒜粥 双花鸡肉香米饭 猪骨西红柿粥 薤白山药粥 南瓜海鲜炒糯米粉 美容粥 香酥鸡肉米派 薄荷米糕 咖喱鸡肉饭团 糯米椰子蒸鸡饭 糯米糍粑 咖喱蛋炒饭 黄芩陈醋粥 黄瓜海米拌粉丝 皇家蛋炒饭 黄瓜丝拌河粉 羊骨粥 木耳黄豆芽饭 百枣莲子粥 清心薄荷粥 鸡片果蔬焖饭 防风薏米粥 鸡蛋包饭 双肉盖浇饭 三角寿司 黄瓜肉丝炒粉皮 鸡丝炒年糕 紫苏粳米粥 泡菜寿司卷 枇杷叶菊花粥 黄鱼雪菜粥 鸡蛋米浆饼 蛋炒河粉 豆干糯米圆 鸡脯江米团 海鲜炒饭 鸡肉盅香米饭 奶香大枣饭 鸡丁蛋炒饭 鸡蓉椰香饭团 核桃仁粥 鸡腿肉卷便当 桂皮葱白粥 白术炮姜粥 鸡肉松盖饭 干冬菜粥 煎糯米团 鸡蛋虾仁蛋炒饭 八宝饭 鸡丝米线 南瓜焖饭 松子仁粥第二章 健康杂粮类第三章 绿色豆薯类第四章 丰富面点类

<<主食王777>>

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>