

<<超值营养菜单>>

图书基本信息

书名：<<超值营养菜单>>

13位ISBN编号：9787538427271

10位ISBN编号：7538427279

出版时间：2003-6-1

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：连爱卿

页数：111

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>

<<超值营养菜单>>

内容概要

快乐厨房变变变。

轻轻松松学料理，快快乐乐吃美食。

吃得健康，做得美味，简单快速地完成全家人口味的料理，是本书送给你的薄礼。
不管是鸡鸭鱼肉还是蔬菜豆类，都能轻松下厨，满足口腹之欲，让众中不再难调!

<<超值营养菜单>>

书籍目录

作者序目录如何做好全家餐——给女朋友的一篇话营养和美味要兼顾养成良好的饮食习惯加强蔬果的保鲜肉类烹调的技巧挑选鱼虾的诀窍适量的摄取油脂一、水产篇 1 红*三吃 2 烤红*鱼头 3 香煎红*肚 4 滑水汤 5 什锦锅巴 6 西芹鲜贝 7 五柳花枝 8 鲜虾玉米笋 9 奶油螃蟹粥、奶油螃蟹 10 螃蟹粉丝煲 11 香酥蟹掌 12 葱爆蟹腿 13 彩色虾球 14 蛋香鲜鱿 15 蒜香带鱼 16 香煎明虾 17 海鳗面线 18 宫保鱼条 19 糖醋苹果 20 炖三参 21 清蒸丁香 22 豆香鱿丝 23 快炒鱿片 24 鲑鱼饭、鲑鱼寿司 25 鲑鱼头味噌汤二、肉类篇 26 苦瓜鸡汤 27 淮山乌骨鸡汤 28 栗子芋头鸡汤 29 串烧凤翅 30 简易烤鸡三、综合篇

<<超值营养菜单>>

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>