

<<家常主食915样>>

图书基本信息

书名：<<家常主食915样>>

13位ISBN编号：9787538435573

10位ISBN编号：7538435573

出版时间：2007-8

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：张奔腾

页数：223

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>

## <<家常主食915样>>

### 内容概要

吃饭不一定非得四菜一汤或大鱼大肉，实际上一盘营养均衡的炒饭、一盆滋味悠长的清粥、一块美味清新的点心、一张香甜酥脆的薄饼、一碗鲜香嫩滑的汤面，再配上一碟小菜或一碗清汤，就可以令自己和家人饱足一餐。

本书从营养、健康的角度出发，集全国各地招牌主食于一身，教您在了解各种米、面、杂粮自身特点的同时，掌握好煮粥、做饭、和面的技巧，并针对超市常见的米面原料，推荐了915款经济实用、营养健康的家常主食，让您轻松愉快地在家享受烹饪带来的乐趣。

<<家常主食915样>>

书籍目录

1米草菇鱼片粥虾球米粥咸萝卜粥白果冬瓜粥二瓜粥笋尖猪肝粥上汤鱼翅粥人参雪蛤粥萝卜肉粥牛松菜粥香葱鸡粒粥竹荪玉笋粥仿真燕窝粥烟肉白菜粥鲮鱼蓉粥双酱肉粥猪血粥莲花粥荷叶玉米须粥南瓜百合粥太子山楂粥椒酱肉粒粥羊肝粥萝卜火腿粥罗汉果粥百合甜粥牛肉片粥大枣山药粥椿芽白米粥煲羊腩粥龙皇海鲜粥枸杞粥山楂银耳粥冰糖燕窝粥皮蛋瘦肉粥黑芝麻甜奶粥花生杏仁粥蘑菇肉粥薄荷白米粥黑木耳粥羊腩苦瓜粥桃仁红枣粥口蘑香菇粥菊芽粥紫菜肉末粥鹌鹑米粥油菜绿豆粥苋菜小鱼粥青菜白粥天下第一粥花生鱼粥鸽蛋菜心粥山楂蘑菇粥雪菜绿豆粥骨汁粥沙锅排骨粥牛乳粥红枣粥核桃木耳粥干贝鸡粥鱼片粥海蜇鱼粥油条蔬菜粥赤小豆冬瓜粥鲮鱼黄豆粥蜜饯胡萝卜粥一 = 豆芽肉粥骨髓粥虾片米粥鸡肝粥海参粥菊花茶粥大蒜海参粥南瓜粥双肾粥桂圆核桃粥猪蹄菇粥芦荟海蜇粥饭栗牛腩粥核桃赤小豆粥油菜粥金银鸭粥洼圆姜汁粥山楂菠菜粥菠菜粥芦荟黄瓜粥核桃大枣粥奶糖大米粥家常鸡粥冬瓜鸭粥松子粥狗肉粥羊肉粥木耳银芽海米粥赤小豆南瓜粥强身米粥玉米粉粥鸡汁粥芥菜粥.....2  
面3杂粮

<<家常主食915样>>

章节摘录

插图

## <<家常主食915样>>

### 编辑推荐

吃饭不一定非得四菜一汤或大鱼大肉，实际上一盘营养均衡的炒饭、一盆滋味悠长的清粥、一块美味清新的点心、一张香甜酥脆的薄饼、一碗鲜香嫩滑的汤面，再配上一碟小菜或一碗清汤，就可以令自己和家人饱足一餐。

本书从营养、健康的角度出发，集全国各地招牌主食于一身，教您在了解各种米、面、杂粮自身特点的同时，掌握好煮粥、做饭、和面的技巧，并针对超市常见的米面原料，推荐了915款经济实用、营养健康的家常主食，让您轻松愉快地在家享受烹饪带来的乐趣。

<<家常主食915样>>

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>