

<<家庭营养菜>>

图书基本信息

书名：<<家庭营养菜>>

13位ISBN编号：9787538439335

10位ISBN编号：7538439331

出版时间：2008-11

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：健康生活图书编委会

页数：208

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>

## <<家庭营养菜>>

### 内容概要

无论几口人用餐，配餐都不用愁，本书为您提供简单而科学的配餐组合让您在短时间内准备好可口并有营养的饭菜配餐方便快捷，好吃又有营养。

营养菜的五大功效：补心、补肾、补血。

平衡营养素的摄入，有益身心的营养菜；健脾益胃。

给您的肠道做个瑜伽，改善消化系统的营养菜；降糖、降脂、降压。

献给老年人的保健营养菜；抗衰老，美容养颜。

关爱女性，保持青春的营养菜；强身健体，增强免疫力。

孩子爱吃、想吃，有益发育的营养菜。

本书为还在犹豫下顿饭做什么吃的主妇们排忧解难，教您短时间内合理搭配膳食，又不失营养和美味。

两口人吃饭也好，亲人朋友的聚会也罢，都可以在本书中找到让您满意的搭配，让大家吃得有营养吃得愉快，让您在享用美餐的同时享受巧妇的成就感。

<<家庭营养菜>>

书籍目录

PART 1 两口人吃饭 主妇、老公 A套餐(两菜一汤) 多宝菠菜 口蘑烩咖喱鸡 猪  
 肉白菜汤 B套餐(两菜一汤) 蒜味花生炒菜丝 香炒里脊 青苹果鲜虾汤 C套餐  
 (两菜一汤) 酸辣黄瓜皮 油泼羊肉 花生菇耳猪肚汤 D套餐(两菜一汤) 家常  
 牛肉丝 美味鲜茄赛鲑鱼 萝卜豆酱汤 E套餐(三菜一汤) 橄榄油拌生菜沙拉 香  
 油腰花 三鲜烩海参 银牙白菜蛎黄汤 F套餐(三菜一汤) 萝卜拌海蜇丝 猪肝炒  
 菠菜 啤酒生炊鸡 益肾壮阳汤 主妇、母亲 A套餐(两菜一汤) 冰爽凉皮 翡翠  
 仙桃扇贝 焖煮火腿白菜 B套餐(两菜一汤) 巧拌丝瓜 西红柿烧鱼 田园菌蔬汤  
 C套餐(两菜一汤) 醋泡白菜胡萝卜 茭笋炒猪肝 鹌蛋雪耳汤 D套餐(两菜一  
 汤) 韩国泡菜 瘦肉炒芹菜 红枣莲藕猪蹄汤 E套餐(三菜一汤) 美颜芝麻牛肉  
 汤 黑豆煮芥菜干丝 酸汁凤爪 多味排骨 F套餐(三菜一汤) 油菜玉菇酱汁汤  
 木瓜银耳炖红薯 菠菜辣汁鸡 菜心狮子头 主妇、父亲 A套餐(两菜一汤) 四川  
 泡菜 蒜烧双蛋南瓜 什锦蒸炖丸子 巳套餐(两菜一汤) 辣炒萝卜干 油焖双菇  
 冬瓜脯 羊肉木耳汤 C套餐(两菜一汤) 家爆酱瓜 腐乳扣肉 荸荠豆腐紫菜汤  
 D套餐(二菜一汤) 双花拌萝卜 肉碎茶干炒苋菜 丝瓜蘑菇汤 E套餐(三菜一汤  
 ) 榄菜剁椒四季豆 小黄瓜炒墨鱼 咖喱牛小排 花生鹿筋汤 厂套餐(三菜一汤  
 ) 抓拌莴笋 降脂六荤素 木耳炒扇贝 黑芝麻莲藕汤 主妇、孩子 A套餐(两菜  
 一汤) 芝士焖田园蔬 家常回锅肉 鲜虾萝卜丝汤 B套餐(两菜一汤) 滑溜里脊  
 鲜豆瓣百合炒虾仁 豆角菜花汤 C套餐(两菜一汤) 青苹果鸡肉沙拉 咖喱牛肉  
 干 豉豆汤 D套餐(两菜一汤) 奶丝菠萝虾 家常鸡腿豆腐 冬瓜红豆排骨汤  
 E套餐(三菜一汤) 红参白切鸡 麻辣牛筋 五彩鳝丝 醋焖全鲤 酒卤东坡肉  
 虾米酸菜心 啤酒蒸花蟹 汤泡羊肉 意式炸排骨 棒骨蘑菇汤 F套餐(九菜  
 一汤) 蒜泥梅蒸扇贝 香辣莴笋 枣杞双雪煲鲫鱼 菊花瓜蒸四宝 蚕豆烩蟹肉豆  
 腐 红糟炸鳗块 氽丸子 豆酱卷心菜 鲜柠啤酒鸭 鲜山药土鸡汤 G套餐(十  
 菜一汤) 照烧鸡肉 双蛋拌空心菜 沙茶酱炒双鱿 韭菜花豆豉炒肉片 极汁桂鱼  
 瓜条拌藕片 耗油牛肉爽 辣汁卤排骨 猪肝香鸭煲 秋日蟹锅 冬瓜烧鱼  
 尾 H套餐(十菜一汤) 酱香鸭 泰式凉拌海鲜 红焖花蟹 双菇煮鳝鱼 烂蒜  
 麻辣肚 飘吞大盘鸡 姜汁拌空心菜 香葱煨参筋 麻将腰花 茄汁排叉牛柳  
 杞菊排骨汤 I套餐(十菜一汤) 蒜茸粉丝蒸扇贝 香辣蟹 海参焖笋鸡 红薯蒸排  
 骨 五福三文鱼 奶油烧丝瓜 白灼猪腰 鲜山药焖猪肘 葵花鸭子 番茄柠檬  
 炖鲫鱼 水果拼盘 鸡丝粉丝拌韭黄 芋头烧排骨 美味牛肉豆腐 蛤蜊丝瓜汤  
 F套餐(三菜一汤) 韭菜花炆皮蛋 百合牛柳 香煎带鱼 芹菜清汤 老公、孩子  
 A套餐(两菜一汤) 葱爆茭瓜羊肉 蒜香鲜贝 菜卷青豆汤 B套餐(两菜一汤  
 ) 蒜烧排骨 羊肝桃仁拌菠菜 冰糖萝卜汤 C套餐(两菜一汤) 芥末酱拌牛肉  
 西芹芒果炒鲜贝 豆腐丝菠菜汤 D套餐(两菜一汤) 凉拌黄瓜木耳 豆腐蒸小排  
 鸡肉西蓝花汤 E套餐(三菜一汤) 香椿滑蛋海鲜粒 可乐焖鸡腿 豆腐汤 清  
 蒸茶鲫鱼 F套餐(三菜一汤) 吞炸鱿鱼圈 香菇炒西葫芦 干豆角海带焖肉 豆腐  
 芥菜鱼头汤 父亲、母亲 A套餐(两菜一汤) 肉末番茄烧豆腐 烂肉白菜 鲫鱼煮豆  
 腐 B套餐(两菜一汤) 麻婆鸳鸯豆腐 酸萝卜烧羊肉 虾米三鲜汤 C套餐(两菜  
 一汤) 鲜虾炒嫩芽 无水蘑菇红烧肉 银耳豆腐汤 D套餐(两菜一汤) 丝瓜拌西  
 芹 四宝豆腐 莼菜鸡丝汤 E套餐(三菜一汤) 桃仁蚕豆拌木耳 当归焖羊肉  
 芥菜牛肉滑豆腐 肉片油菜汤 F套餐(三菜一汤) 红烧鱿鱼 茄汁炖蘑菇 东安子  
 鸡 花生猪手汤PART 2 三口人吃饭PART 3 四口人吃饭PART 4 五口人吃饭索引1 家庭营养菜节  
 日菜单索引2 家庭营养菜食材索引索引3 家庭营养菜功效索引

<<家庭营养菜>>

章节摘录

插图：

<<家庭营养菜>>

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>