

<<营养便捷吃炒菜>>

图书基本信息

书名：<<营养便捷吃炒菜>>

13位ISBN编号：9787538449709

10位ISBN编号：7538449701

出版时间：2010-10

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：《学做家常菜》编委会 编

页数：192

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>

## <<营养便捷吃炒菜>>

### 内容概要

500道营养便捷的炒菜，96种食材，标准的操作时间，品种齐全，做法简单，让每个人都能吃到真正的好滋味。

每种食材选择制作最简单，操作最基础的菜肴，这些菜肴涵盖了各种口味，通过一种食材，得到不同的口味。

以上就是这些高手多年烹饪经验的总结，高手们将自己对生活的热情凝结在厨房的一片小天地里，亲手创造出一道道美味营养的菜肴，不仅得到了家人的喜爱，也受到了千万读者的喜爱，也得到了万千网友的认可。

<<营养便捷吃炒菜>>

书籍目录

蔬菜类 白菜 扒栗子白菜 糖醋白菜 炒白菜三丝 炒蘑菇白菜片 炒肉白菜鲜芸  
 草菇小炒 酸辣白菜 百合 百合银杏炒蜜豆 西芹百合炒腰果 菠菜 菠菜炒粉丝 生  
 爆菠菜 双耳炒菠菜根 糖醋菠菜 菜花 番茄菜花 海米烧菜花 冬瓜 芙蓉冬瓜  
 海米烧冬瓜 红花蜜冬瓜 回锅冬瓜 京糕冬瓜条 麻辣冬瓜 如意金条 蟹柳烧冬瓜  
 豆芽 醋熘绿豆芽 豆芽炒海贝 咸鱼炒豆芽 通式炒和菜 怪味银芽 番茄 八  
 福番茄 芙蓉番茄 锅番茄 熘番茄 酿番茄 双色炒土豆粒 素炒三丁 糖醋熘番  
 茄 荷兰豆 碧绿银杏 干煸荷兰豆 腊肉炒荷兰豆 清炒荷兰豆 香菇炒荷兰豆 黄瓜  
 红绿双片 黄瓜虾仁 青炒黄瓜片 青瓜虾仁炒蹄筋 青瓜玉米笋 黄花菜 肉丝炒  
 黄花菜 小炒黄花菜 韭菜 韭菜炒鸡蛋 韭菜炒毛豆 韭菜炒虾仁 蛋皮韭菜 韭菜  
 炒羊肝 苦瓜 炒苦瓜丝 干煸苦瓜 鸡蛋炒苦瓜 酱炒苦瓜 苦瓜炒腊肉 苦瓜炒牛  
 脊肉 苦瓜炒肉片 苦瓜炒虾仁 凉瓜炒牛肉 清炆苦瓜 肉片炒凉瓜 胡萝卜 胡萝  
 卜炒木耳 胡萝卜素什锦 熘胡萝卜丸子 素炒胡萝卜 香辣胡萝卜条 南瓜 蛋黄烩南  
 瓜 干煸南瓜条 干烧雪菜南瓜 金瓜百合 麻辣南瓜 南瓜炒虾米 年糕炒南瓜  
 清香小炒 .....水产类豆制品类禽肉类菌菇类畜肉类按操作时间索引

<<营养便捷吃炒菜>>

章节摘录

插图：

## <<营养便捷吃炒菜>>

### 编辑推荐

《营养便捷吃炒菜》：密集营养《营养便捷吃炒菜》共收录了500道营养搭配均衡的精品炒菜，营养丰富，味道正宗，方便快捷。

饮食智慧内容丰富，搭配合理，将营养与饮食完全地结合起来，淋漓尽致地发挥出“吃”的智慧。

食话食说权威专家推荐既简单易学又健康营养的炒菜。

宅男宅女都市白领的便捷营养。

便捷生活实用的快速查找，详细的操作过程，省时又省力，好吃又好做。

吃出健康《营养便捷吃炒菜》为你打开通往美食的通道，带领你挖掘美食的活色生香，保证让你食指大动。

<<营养便捷吃炒菜>>

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>