

<<健康美食馆>>

图书基本信息

书名：<<健康美食馆>>

13位ISBN编号：9787538451726

10位ISBN编号：7538451722

出版时间：2011-6

出版时间：夏金龙 吉林出版集团,吉林科学技术出版社 (2011-06出版)

作者：夏金龙 编

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>

## <<健康美食馆>>

### 内容概要

《健康美食馆:家庭营养早餐》介绍了米粥、米饭、面条、点心、小菜、饮品等实例做法，全书讲解详细，步步分解，简单容易学，人人都会做，而且科学搭配，口味多种多样，味道美味又营养，书中还给我们介绍了做饭的小窍门，可以边学边做，方便又实用。

## &lt;&lt;健康美食馆&gt;&gt;

## 书籍目录

Part 1 米粥 虾仁菠菜粥 干贝鸡粥 鸭块菇粥 天下第一粥 沙锅排骨粥 香葱鸡粒粥 南瓜百合粥 豆芽肉粥 上汤鱼翅粥 香蕈养生粥 黑米甜粥 白果冬瓜粥 皮蛋瘦肉粥 猪血粥 人参枸杞粥 羊肝胡萝卜粥 花生鱼粥 苋菜小鱼粥 猪腰薏米粥 双米蔬菜粥 强身米粥 蔬菜油条粥 笋尖猪肝粥 山药肉粥 Part 2 米饭 粉蒸排骨饭 海南鸡饭 素四宝烩饭 彩椒牛肉饭 牛肉丸子饭 什锦鸡肉饭 家常石锅拌饭 什锦果蔬炒饭 黄瓜火腿炒饭 红糟排骨盖饭 辣白菜炒饭 椒丁肉碎炒饭 海参虾仁饭 什锦豌豆饭 包菜牛肉饭 竹筒鲜虾饭 海鲜蔬菜炒饭 番茄椒菇炒饭 扬州什锦炒饭 姜丝蟹肉饭 什锦蘑菇饭 咖喱牛肉炒饭 西葫芦火腿饭 西式蛤蜊炒饭 Part 3 面条 五香羊肉面 什锦面 鸡丝珍珠面 肉末打卤面 传统大肉面 肉丝香菇面 蛤蜊疙瘩汤 羊肉氽面 鸡翅汤面 兰州抻面 沙锅鱼汤面 胶东大虾面 什锦鸡蛋面 鲜虾云吞面 猪肝菠菜面 茄汁牛肉面 雪菜肉丝面 腊肠炒面 素三鲜汤面 鸡杂炒面 冬菇炒面 四川担担面 鳝鱼丝汤面 蛋酥炒面 Part 4 点心 如意卷 米面牛蹄卷 蜜枣发糕 松穰鹅油卷 香葱花卷 香奶蛋糕 风味腊肠卷 油炸糕 小米蜂糕 Part 5 小菜 香干拌芹菜 三色椒油萝卜丝 海带拌粉丝 姜汁豇豆 花生米拌黄瓜 腌泡凤爪 松花熏鸡腿 兰花豆腐干 四喜辣白菜 酱煨香菇 皮蛋豆腐 海米炆苦瓜 四川泡菜 油泼豆芽 五香牛肉 香熏鹌鹑蛋 拌辣菜丝 油辣佛手笋 糖蒜 盐水鸡 黄豆拌海带 凉拌海带 五味黄瓜 蛋黄猪肚 Part 6 饮品 鲜猕猴桃汁 鲜西瓜汁 鲜蜜瓜汁 鲜菠萝汁 草莓西瓜汁 西芹桃汁 红薯玉米汁 苦瓜蜂蜜汁 红薯豆浆汁 柚子姜茶 荔枝冰咖啡 蜂蜜香蕉咖啡

章节摘录

版权页： 插图：

<<健康美食馆>>

编辑推荐

《健康美食馆:家庭营养早餐》由吉林科学技术出版社出版。

#### 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>