

<<详步图解版>>

图书基本信息

书名：<<详步图解版>>

13位ISBN编号：9787538452648

10位ISBN编号：7538452648

出版时间：2011-6

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：张明亮 编

页数：191

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>

<<详步图解版>>

内容概要

《营养主食(详步图解版)》着重从健康和家常两方面入手，面向普通家庭，以市场为“风向标”，其选用的原料取材方便，制作过程简单易行，可使您快速掌握营养主食制作精要，烹饪出色、香、味、形俱全，且营养健康的营养主食。

饮食健康是一种艺术，也是一门学问。

本书用精准简捷的文字和精美的图片，为您解读健康和饮食方面的疑惑，使您茅塞顿开，轻松达到健康和营养的目的。

<<详步图解版>>

书籍目录

营养主食保健康

- 营养主食之原料
- 营养主食之面团制作
- 营养主食之大米
- 营养主食之杂粮
- 营养主食之成形手法
- 营养主食之熟制方法
- 熟制方法之窍门

Part1 花样米饭

- 小米饭焖鹿肉
 - 素四宝烩饭
 - 桂花八宝饭
 - 三鲜蛋炒饭
 - 生炒糯米饭
 - 番茄牛肉丸子饭
 - 海参虾仁炒饭
 - 虾仁蟹肉饭
 - 斑鱼脯香菇饭
 - 鸡丝虾仁炒饭
 - 海鲜蔬菜炒饭
 - 竹筒鲜虾蒸饭
 - 中式猪排盖饭
 - 咖喱牛肉炒饭
 - 椒丁肉碎炒饭
 - 滑蛋虾仁烩饭
 - 什锦蘑菇饭
 - 砂锅猪手饭
 - 海南鸡饭
 - 西式蛤蜊炒饭
 - 什锦鸡肉饭
 - 姜丝蟹肉饭
 - 辣白菜炒饭
 - 荷香卤肉饭
 - 家常石锅拌饭
 - 什锦果蔬炒饭
 - 黑椒火腿炒饭
 - 包菜牛肉饭
 - 什锦豌豆饭
 - 粉蒸排骨饭
 - 彩椒牛肉炒饭
 - 鱿丝酸菜炒饭
 - 番茄椒菇炒饭
 - 番茄虾仁炒饭
 - 黄瓜火腿炒饭
- Part2 人气面条

<<详步图解版>>

- 滑牛肉炒米粉
- 三大菌面
- 茭白炒面
- 生菜蟹棒炒面
- 扬州脆炒面
- 炒河粉
- 素三鲜汤面
- 鸡翅汤面
- 鳝鱼丝汤面
- 回勺面
- 蛋酥炒面
- 兰州抻面
- 罗汉斋炒面
- Part3 包子饺子
- Part4 特色面饼
- Part5 馒头花卷
- Part6 别样糕团
- Part7 营养米粥

<<详步图解版>>

章节摘录

版权页：插图：

<<详步图解版>>

编辑推荐

《营养主食(详步图解版)》是由吉林科学技术出版社出版的。

<<详步图解版>>

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>