

<<巧妇家常菜>>

图书基本信息

书名：<<巧妇家常菜>>

13位ISBN编号：9787538456899

10位ISBN编号：7538456899

出版时间：2012-5

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：张明亮

页数：239

字数：230000

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>

<<巧妇家常菜>>

内容概要

张明亮主编的这套丛书既有介绍我国各地传统风味美食的《传统家常菜》，按照季节和营养不同而成的《四季家常菜》，选料讲究、制作精细、味道独特的《私房家常菜》，招待亲朋好友小聚的《宴客家常菜》，使您能够快速、便捷制作菜肴的《省时家常菜》，还有根据个人口味喜好的不同而编写的《百味家常菜》，此外，对于二人世界或者三口之家，《恋人家常菜》《巧妇家常菜》也将指导您烹饪出色、香、味、形俱全，而且营养健康的家常菜。

本书介绍的每道家常菜肴，不仅取材容易、制作简便、营养合理，而且图文精美。对于一些重点菜肴中的关键步骤，还配以多幅彩图的分步详解，可以使您能够抓住重点，快速掌握，真正烹调出美味的家常菜肴。

<<巧妇家常菜>>

书籍目录

Part 1 降脂降压时蔬菜

鸡丝茼蒿杆
五鲜泡菜
香菇泡菜
胡萝卜拌青笋
甜酱茄子
面酱茄子
蒜泥茄子
凉拌肉丝菠菜
菠菜拌豆腐皮
菠菜番茄拌肉丝
韭菜花炆松花蛋
炆油菜
凉拌苦瓜
猪肝拌菠菜
东北酱茄子
芥菜里脊肉片
黄瓜泡菜
多味黄瓜
凉拌黄瓜木耳
葱油拌苦瓜
芹菜鱼丝
豆瓣茄子
芥菜毛豆仁
芥菜牛肉滑豆腐
番茄菜花
三丁茄子
木耳黄花汤
双冬炒芥菜
银杏百合炒芦笋
芦笋炒三菇
北极贝拌西芹
红椒西芹
虾干拌西芹
番茄炒鸡蛋
翠笋拌玉蘑
乌骨鸡莼菜汤
芥菜山药汤
胡萝卜杂豆汤
银杏蔬菜汤
辣味茄丝
芦笋百合北极贝
青笋金针汤
鱼肉胡萝卜汤
腊肠炒双笋

<<巧妇家常菜>>

番茄鸡蓉汤
百合芦笋
芦笋炒虾干
冬瓜八宝汤
香炒青笋条
荸荠冬瓜汤
香扒鲜芦笋
牛肉番茄汤
翡翠松子羹

.....

Part 2 增强免疫力菌藻菜
Part 3 养心补脑禽蛋菜
Part 4 护脾美肤豆制品
Part 5 强身健体畜肉菜
Part 6 减压益智水产菜
Part 7 瘦身固本主食
Part 8 排毒润肤甜品

<<巧妇家常菜>>

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>