

<<馋嘴下饭菜/健康大食代>>

图书基本信息

书名：<<馋嘴下饭菜/健康大食代>>

13位ISBN编号：9787539028682

10位ISBN编号：7539028688

出版时间：2006-7

出版时间：江西科学技术

作者：大食代工作室著

页数：全两册

字数：720000

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>

## <<馋嘴下饭菜/健康大食代>>

### 内容概要

《健康大食代》系列是一套食全食美的家常菜自助宝典，包括营养素菜、健康吃肉、好吃的鱼、滋补靓汤、健康蔬菜、清爽去火菜、补钙强骨菜、孕产妇营养餐、宝宝断奶餐和馋嘴下饭菜等十册。本书是系列之一，主要介绍了数十道下饭菜，每道菜均列出详细的材料、调料、制作方法，以及营养指南，还有贴心的小提示，并配上精美的实物图片，绝对让您一看就想学，一学就精通！

<<馋嘴下饭菜/健康大食代>>

作者简介

<<馋嘴下饭菜/健康大食代>>

书籍目录

馋嘴下饭菜 蔬菜豆腐 酱拌茄子土豆 豉油娃娃菜 木耳什锦菜 豆皮香卷 肉末鲜豆腐  
 香郁肉食 大口辣肉丝 泡豇豆炒肉末 菜根回锅肉 酸辣狮子头 腐乳香土肉  
 排 咖喱牛小排 蚝汁烧牛肚 金针烧肥牛 泡椒羊杂 乡村禽蛋 生姜口水鸡 菠萝  
 炒鸡片 蒜蓉烧鹅肠 茄汁鸭丁 魅力水产 回锅鱼片 宫保鱿鱼卷 芥末大虾 杭椒  
 基围虾 厨师简介 时尚蔬菜 椒油炆芹菜/凉拌馄饨皮 锅塌菠菜/酸甜海带 肉  
 末茄子/扒栗子白菜 香辣黄瓜/酱酥桃仁 酱烧冬瓜条/干煸苦瓜丝 家常豆腐 凉拌  
 酸辣豆芽/油豆腐酿大块 芝麻豆腐/炒豆腐脑 炸豆腐丸子/三鲜豆腐脑 豆腐皮肉卷  
 香郁肉食 拌肉皮丝 苦瓜炒肝尖/梅菜扣肉 甜酒烧香肠/木瓜红烧排骨 椒盐  
 兔片/葱爆羊肉 XO杭椒牛柳/芫爆百叶 富贵牛腩煲/牛肉炒绿笋 乡村禽蛋 番茄  
 鸡煲/蛋拌豆腐 宫保鸡丁/珍珠南瓜 熘花胗/柠檬鸡球 炖柠檬鸭/炒鸡丝 魅力水产  
 豉椒划水/红椒鲜鱼片 剁椒鱼头/茄汁草鱼片 炸珍珠虾/鱿鱼肉丝 附录 烹饪术语  
 解释 常用烹饪手法 常用原料处理术语 烹饪常识——油温判断法 下饭菜常用调料 调制美  
 味下饭凉菜清爽去火菜 凉菜 炆拌萝卜块 酸辣苦瓜片 日式冰丝瓜 什锦蔬菜 木耳  
 莴笋拌鸡丝 热菜 百合炒芥兰 白果丝瓜 苦瓜脆玉煲 荷叶莲藕炒豆芽 雪梨鸡球  
 冬瓜虾卷 汤品 萝卜白菜汤 绿豆炖老鸡 冬瓜炖老鸭 丝瓜豆腐鱼头汤 木瓜猪骨  
 花生煲 罗汉果炖猪蹄 小点 红酒浸雪梨 银耳冰南瓜 薏仁绿豆粥 清凉西瓜盅  
 蜜炼龟苓膏 厨师简介 凉菜 凉拌枸杞子/盐味菠菜 椒香苦瓜/百合金针 瓜条  
 拌藕片/虾油莴苣丝 毛蛤拌菠菜/海米芹菜 老醋蛰头/芥末鱼皮 肉丝拌粉皮/老妈排骨  
 冻 蟹棒油菜/蟹肉沙拉 酸梅冬瓜球/楂糕拌梨丝 火腿凉薯拌芹菜 热菜  
 焖苦瓜 火龙雪梨船/油焖笋 百合蒸南瓜/西芹炒鸭肉 自制干贝冬瓜/鲜百合玉子虾球  
 金针云耳蒸田鸡/干炒青头菌 三色丁/大鱼尾豆腐 百合黄花菜/丝瓜毛豆 汤品  
 南瓜米豆美颜汤/冬瓜海带汤 莲藕排骨汤/猪小肚白果汤 清热消滞汤/胡萝卜雪梨炖瘦  
 肉 莲藕冬瓜扁豆汤/海带绿豆木瓜百合汤 生姜泥鳅汤/去火润肺汤 中式罗宋汤/莼菜  
 鲫鱼羹 苦菜酸辣汤/薏米煮鸭 苦瓜黄豆排骨汤 小点 茄汁萝卜糕 百合花山  
 药粥/冰镇苦瓜 香果魔芋/小米面茶 冰凉南瓜爽/牛奶木瓜鸡蛋羹 冰爽水果西米露/绿  
 豆沙酿香芋 地耳老鸭粥/绿豆蜜汁膏 附录 您对上火的知识了解吗 人为什么上火 春季上  
 火怎么办 夏天上火的预防和治疗 天冷了——我们如何养生 去火妙招出击 咳嗽的食疗法  
 春天养生法 感冒的食疗法 健康一点通

<<馋嘴下饭菜/健康大食代>>

编辑推荐

对美食情有独钟的朋友们注意了，“健康大食代”来啦！科学的营养分析、全方位的知识介绍、精美的图文编排、一流的食物搭配，加上数十道荤素搭配的精美食肴，并对其制作方法、选料、特点等加以说明，价廉物美，物超所值，为您打造美食天下！食全食美的家常菜自助宝典，绝对让您“一书在手，美食不愁”！本书是系列之一，先来尝一下可口的下饭菜吧！

<<馋嘴下饭菜/健康大食代>>

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>