

图书基本信息

书名：<<专家推荐的家庭营养套餐（美食坊·第1辑）>>

13位ISBN编号：9787542742186

10位ISBN编号：7542742183

出版时间：2009

出版时间：上海科学普及出版社

作者：《美食坊》编委会编

页数：71

字数：35000

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>

内容概要

《吃对食物健康100分》是美食坊系列之一。
《吃对食物健康100分》是由《美食坊》编委会编写的。

书籍目录

Chapter 1 精选营养组合 花生芹菜 小米红枣粥 椒盐花卷 营养粥 杏仁拌三丁 枸杞丝瓜 葱油饼 韭菜合子 胡萝卜拌青笋 番茄炆锅面 菠菜粉丝 花生红小豆粥 胡萝卜素包 牛奶麦片粥 青豆玉米粥 香椿拌豆腐 清炒豌豆苗 五谷杂粮粥 鸡蛋三丁 黄豆红枣羹 莴笋炒牛肉丝 锅塌豆腐 菠菜虾皮粥 腐竹三丝 水果甜粥 奶黄包 菠菜肉丁 花豆红米粥 鸡蛋煎饼 金玉小米粥 肉丝白菜面 肉末酸豆角 菜花三色蛋 素什锦炒面 菠菜拌豆干 鸡蛋面 芝麻馒头 海米冬瓜汤 火腿馒头片 凉拌丝瓜 百合冰糖蛋花汤 南瓜枣泥包 番茄鸡蛋汤 素什锦菜包 爽口木耳 青椒鸡肉饺子 香芹腐竹 菜肉馄饨 奶酪蔬菜三明治 煎蛋

Chapter 2 美味自由搭配 双仁拌茼蒿 黑豆粥 馅饼 南瓜美白汤 荷叶饼 豆浆粥 豆沙包 法式牛奶甜米粥 微波锅贴 鸡蓉玉米羹 山竹哈密瓜汁 火腿沙拉三明治 紫菜蛋花汤 腊肉青菜炒饭 黑豆浆 蔬菜煎饼 麦片粥 肉松三明治 草莓奶昔 鸡柳汉堡 胡萝卜煎蛋 白面花卷 韭菜银芽汤 茄汁豌豆炒饭 木耳拌黄瓜 红薯糯米饼 苹果什锦饭 拌萝卜丝 芹菜叶粉丝汤 杂粮饼 栗子粥 姜汁皮蛋 虾皮紫菜汤 麻酱花卷 红薯饭 素杂拌 肉片茭白汤 紫菜包饭 山西肉夹馍 鲜蘑丝瓜汤 酸辣三丝面 拌榨菜 油菜炒虾皮 鸭肝浓香粥 双米银耳粥 圣女果炒苦瓜 玉米面发糕 奶油蘑菇汤 鲜肉土豆泥 扇形卷 生菜饭卷 肉片冬瓜汤 鸡丝凉面 黄瓜炒青椒 豆豉粥 鸡蛋灌饼 汤包 雪菜毛豆 鸡肉蛋饭 白菜心拌海蜇 皮蛋糙米粥 韭菜猪肉饺子 扬州炒饭 肉丝豆腐羹 老醋花生 素馅包子 羊肉饼 家常豆腐汤 龙抄手 鲜肉茄子饼 开花发糕 蒜泥茄子

附录 专家教您科学吃早餐

章节摘录

插图：

编辑推荐

《大厨详解家常菜》是由上海科学普及出版社出版的。

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>