

<<家常保健菜谱1000例>>

图书基本信息

书名：<<家常保健菜谱1000例>>

13位ISBN编号：9787543636675

10位ISBN编号：7543636670

出版时间：2006-6

出版时间：山东青岛

作者：王作生，张绪华编

页数：398

字数：400000

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>

<<家常保健菜谱1000例>>

内容概要

中国的饮食文化有数千年的历史，中国的菜肴烹制以其技艺精湛、花样品种繁多、色香味形器俱佳而驰誉世界。

中国菜品，选料严格，加工精细，变化多端，讲究拼配艺术，注重把握火候，烹饪方法多样，菜品种类繁多。

本书共有1000余道菜。

所选菜品涉及养胃、保肝、降糖、补肾、养心、润肺、减脂、降压、补血、婴幼儿健康成长、学生健康成长、女性美容瘦身、孕妇营养保健、产妇营养保健、男性强身健体、老年人延年益寿等方面，这些菜既有传统名菜，也有平常百姓餐桌上的常见菜、各具风味的地方菜，更有最新流行的创新菜。

每道菜都讲述了用料、制作方法、特点，更说明了该道菜的营养功效和注意事项。

本书配有一张VCD光盘，讲解了百姓生活中最贴心的15道保健菜，供大家选用。

<<家常保健菜谱1000例>>

书籍目录

经典推荐 草菇菜心煲 黄鱼豆腐煲 萝卜片炒猪肝 薏苡仁蒸鲤鱼 木耳西瓜皮 银耳枸杞汤
天合烧海参 芝麻兔 炒笋片 猪肚粥 黄精蒸猪肘 百合丝瓜汤 海参粥 早泄方 青椒绿
豆芽 香菇豆腐笋 辣油水豆腐 栗子大枣炖母鸡 天葵猪肚汤 南瓜炖牛肉 白果鲫鱼 冰糖
燕窝盅 炒三丁 火爆腰花 海米冬瓜 天麻鲤鱼 蒸香菇鲫鱼 红杞蒸鸡 鸡丝拌芹菜 香菇
油菜 煮南瓜 黑木耳鲳鱼汤 金橘山药粟米粥 韭菜炒青虾 三色鱼丸 肉末蛋羹 蒸鱼片
腐乳排骨 醋烹武昌鱼 芝麻南瓜饼 厦门鱼丸汤 白果炒百合 麻仁鸽蛋 百合绿豆粥 猪血
黄花菜 扁豆炒山药 油煎带鱼 白烩鱿鱼丝 白煮肉拌黄瓜 洋葱烧牛肉 银耳拌豆芽 什锦
甜粥养胃篇保肝篇降糖篇补肾篇养心篇润肺篇减脂篇降压篇补血篇婴幼儿健康成长篇学生健康成
长篇女性美容瘦身篇孕妇营养保健篇产妇营养保健篇男性强身健体篇老年人延年益寿篇

<<家常保健菜谱1000例>>

章节摘录

插图

<<家常保健菜谱1000例>>

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>