

<<排毒养颜菜>>

图书基本信息

书名：<<排毒养颜菜>>

13位ISBN编号：9787543636866

10位ISBN编号：7543636867

出版时间：2006-6

出版时间：青岛出版社

作者：爱心家肴美食文化工作室 编

页数：98

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>

<<排毒养颜菜>>

内容概要

您会做菜吗？

炎炎夏日来了，您想吃什么？

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。

如今人们注重吃出健康、吃出营养、吃出品味、吃出花样，提倡平衡膳食，合理营养。

夏天应注意吃些什么呢？

本菜谱“爱心家肴清爽一夏”系列之一，所选菜既有传统名菜，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。

本书排毒养颜篇，让您越吃越健康！

<<排毒养颜菜>>

书籍目录

贝丝翡翠山药炒藕丝毛豆蛋饼白糖拌山楂藕丝百合丝瓜汤芥菜枸杞汤百合炒白菜白果炒冬瓜淡菜黄瓜汤紫菜炒鸡蛋麻酱豆腐大蒜炒腐竹清蒸芦笋哈密瓜布丁奶木瓜酸奶胡萝卜苹果汁猕猴桃苹果莴苣汁椰子盅薄荷桃脯冰糖荔枝菠萝羹苹果炒鸡柳酸辣苹果丝烤里脊烟肉山药卷双耳炒肉片豌豆仁炒肉末枸杞蒸猪肝白木耳炒肉片芦荟炒马蹄大蒜炒肚片酸奶烩羊肉黄瓜肉片笋豆牛肉爆炒肉丁橘味鲳鱼白菜虾仁汤凉拌章鱼番茄蛤蜊黑木耳蒸鲫鱼茄汁草虾球冬瓜鲤鱼芦笋海鲜五味马头鱼鳗鱼炖豆腐卷心菜鸡肉卷家常鸡腐皮鸡丝卷

<<排毒养颜菜>>

章节摘录

插图

<<排毒养颜菜>>

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>