

<<百姓餐桌-下饭小炒(项目部)>>

图书基本信息

书名：<<百姓餐桌-下饭小炒(项目部)>>

13位ISBN编号：9787543669871

10位ISBN编号：7543669870

出版时间：2011-2

出版时间：美食生活工作室 青岛出版社 (2011-02出版)

作者：美食生活工作室 编

页数：127

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>

<<百姓餐桌-下饭小炒(项目部)>>

内容概要

《百姓餐桌系列：下饭小炒》主要收录了有100种常见易购的食材，38种常见食材的营养功效解析，90条帖实用的配膳指导，340道美味可口的下饭小炒共568道下饭小炒的做法。

<<百姓餐桌-下饭小炒(项目部)>>

书籍目录

美味小炒有妙招健康美味小炒炒菜巧用5调料怎样炒菜使营养流失最少炒菜操作技巧炒菜时如何掌握火候炒菜时怎样辨别油温每天油摄入量以多少为宜每天油摄入量如何应用每天食盐摄入量以6克为宜素菜篇清爽可口百合白菜麻香小白菜辣炒白菜木耳炒白菜醋熘白菜酸辣卷心菜素炒五彩丝素炒油菜香菇扒菜心春日合菜黑白菠菜炒三丝芹菜炒鸡蛋翡翠人生乡下炒四样金果西芹脆芹爆三样芹香番茄乡村爆豆干韭菜炒虾皮黄莺穿绿柳韭黄肉丝韭薹炒腐皮丝韭薹炒山药双菇炒蒜薹蒜薹炒豆腐干辣炒雪菜雪菜炒年糕辣炒空心菜鱼香空心菜黄花木耳炒蛋笋丝香菇炒黄花玉米粒炒菜花番茄汁炒菜花咖喱双花素菜一锅鲜回锅胡萝卜蒜苗炒三丝红烧茄子干烧茄子酸辣土豆丝家常土豆片醋熘土豆丝鱼香土豆丝鱼香瓜条香菇炒番茄五彩炒蘑菇皮蛋山药丁清炒山药肉片木耳炒蛇瓜韭菜鸡蛋炒蛇瓜嫩姜炒丝瓜彩椒炒丝瓜烧西葫芦海米炒西葫芦干煸辣椒尖酱爆辣椒笋丁鱼米杭椒相思椒蒜仔柿子椒青椒炒干丝糖醋彩椒翡翠莲藕片豆苗炒香菇香菇炒丝瓜面包片炒蘑菇核桃仁炒平菇金针菇炒双耳木耳茭白炒金针菇家常金针菇炒金针瓜炒金针菇口蘑黄秋葵口蘑豌豆炒豆干南瓜银芽锅巴银芽香菇冬笋干煸冬笋双冬炒油菜酸辣笋片甜酱爆嫩笋干煸芸豆百合扇贝炒芸豆金针萝卜炒豆腐麻辣豆腐家乡豆腐渔家炒豆腐煎炒豆腐家常炒豆腐金果豆腐脆耳豆腐尖椒炒干张丝小白菜炒干张豆芽炒腐皮干丝海带腐皮炒韭薹蒜香豆干豆腐干炒蒜薹韭香豆干蛋花蟹柳炒腐竹素小炒八宝栗子板栗烧菜心肉菜篇美味可口姜笋炒肉丝酱爆黄瓜肉丁腐丝蒜苗炒肉丝蛋饼合菜猕猴桃炒肉丝滑炒笋丁里脊桂林米粉炒肉丝银芽炒三丝龙须菜炒肉丝黄瓜肉片腰果肉片银耳木须肉葱爆肉酸豆角炒肉末青豆炒肉丁木耳腐干肉片蘑菇炒肉片肉丁花生米干炒五花肉樱桃开花豌豆仁炒肉末雪菜毛豆炒肉末南瓜炒肉丁瓜丁炒肉丁薯香里脊酱爆双丁肉片煸卷心菜肉末四季豆蒜薹腊肉川香排骨叉烧排骨胡萝卜炒猪肝春笋炒肝葱香猪肝凉瓜肝尖笋香猪肝芹菜炒猪肝猪肝炒时蔬香菇黑木耳炒猪肝银芽猪肚芹菜炒肚尖青蒜炒虾腰荷兰豆爆腰条山药炒猪腰爆炒腰花岁岁如意腰香树鸡腰香素花川味猪腰大肠炒双山蛤蜊炒肥肠客家小炒椒香大肠常香春色胡萝卜炒兔丁锅巴兔腿腰果兔腿丁香兔腿葱爆兔肉片笋条豌豆炒牛肉茭白牛肉丝炒蛋凉瓜牛肉杭椒草菇炒牛柳年糕炒牛肉柿子椒炒牛肉果味牛柳日式烧牛仔粒双丝绿豆芽青瓜鱼糕牛肉丁葱香牛柳金针菜炒羊里脊子姜炒羊肉丝青蒜炒羊肉京葱蜇头东山羊大葱爆羊肉栗子烧鸡豆苗山鸡片双白炒鸡球家常鸡丁茄汁鸡片豉椒鸡块菌菇炒鸡片栗子炒仔鸡块咖喱鸡块尖椒苦瓜炒鸡丁鲜果炒鸡丁蒜仔鸡丁黄酱爆鸡丁宫保鸡丁鸡肉生菜包杭椒炒鸡球盐爆鸡条花椒鸡丁紫背天葵炒鸡丝蚝油鸡条花椒炒仔鸡木瓜炒鸡丝番茄鸡片青蒜炒鸡丝冬笋鸡丁山椒红酒鸡糖醋鸡肉片卷心菜炒鸡丝脆椒鸡丁生炒烤鸭丝烟柳鸭丝脆椒鸭丁蟹味菇炒鸭条菠萝鸭块辣炒乳鸽辣子鹌鹑青椒炒鸡蛋番茄炒鸡蛋爱心特色炒蛋胡萝卜炒蛋韭菜炒蛋水产篇鲜香可口比翼连理葱姜焗鲤鱼葱姜鲫鱼香酥鱼鳞泡椒炒鱼球豆香鱼丁草鱼扒油菜滑炒鱼片家常鱼块鱼片春笋鳊鱼油条炒豇豆凤梨鲳鱼干烧鲳鱼三鲜青鱼片山椒青鱼五彩鲈鱼丁橄榄鱼丸金银鱼丁番茄汁鱼条桂香炒银鱼香辣小银鱼鳝爆虾家常鳝段冬笋鲑鱼生焗鲑鱼菊花虾仁虾仁脆皮豆腐川味虾仁瓜香爆虾仁核桃虾仁虾仁爆西芹菜花虾仁虾仁炒苦瓜黄瓜炒虾球草莓虾球韭菜炒蛎虾番茄鲜虾日式鲜虾鲜虾烩鸡丸蒜薹炒河虾五彩河虾酱爆河虾辣炒蛤蜊蛤肉韭菜炒豆腐蛤蜊肉炒海带蛤蜊鸡双豆花蛤豆腐干炒扇贝茼蒿炒扇贝鸡蛋炒蛎子蛎黄炒时蔬肉末炒海肠毛豆双脆小白菜炒海肠渔家炒三脆葱爆海味冬笋炒鱿鱼丝肉丝炒鱿鱼鱿鱼小炒山药鱿鱼瓜东风小炒

<<百姓餐桌-下饭小炒（项目部）>>

章节摘录

版权页：插图：食盐的主要成分是氯化钠，氯化钠中的钠元素是我们体内不可缺少的一种化学元素，它具有调节体内水分、增强神经肌肉兴奋性、维持酸碱平衡及血压正常的功能。

但是，体内钠元素的含量如果偏高，就会引发一系列慢性疾病。

据高血压流行病学调查证实，人群的血压水平和高血压的患病率均与食盐的摄入量密切相关。

高盐饮食还可使发生心脑血管意外的危险性大大增加，超重和肥胖者的血压对食盐摄入多少更为敏感。

。

人体需要的钠主要从食物和饮水中来，食盐、酱油、味精、酱料、酱菜和腌制食品等都可以提供较多的钠，肉类和蔬菜也可以提供少部分钠。

正常成人每天钠需要量为2200毫克，我国成人一般每日所摄入的食物本身大约含有1000毫克钠，还需要从食盐中摄入的钠为1200毫克左右。

因此，在摄入各种食物的基础上，再摄入3克食盐就能基本满足人体每天对钠的需求。

但是，我国居民食盐的摄入量远远超过3克的水平，由此引发许多慢性病的危险性大大增加。

<<百姓餐桌-下饭小炒(项目部)>>

编辑推荐

《百姓餐桌·下饭小炒》是由青岛出版社出版的。

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>