

<<美味营养保健菜谱>>

图书基本信息

书名：<<美味营养保健菜谱>>

13位ISBN编号：9787543925601

10位ISBN编号：7543925605

出版时间：2005-6

出版时间：上海科学技术文献出版社

作者：梁华

页数：328

字数：225000

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>

## <<美味营养保健菜谱>>

### 内容概要

本书首先介绍了常用烹调方法和一些烹饪常识，然后按鲜蔬保健菜、畜肉保健菜、禽蛋保健菜、水产保健菜、豆制品保健菜、食用菌保健菜和营养汤粥谱的顺序，详细介绍了近500种保健功效突出、营养价值高、美味可口的菜肴。

另外，本书还在每篇篇末设置了“健康加油站”专栏，主要介绍饮食保健知识，从科学、营养的角度进行分析和说明。

全书内容实用，通俗易懂，体现出“取材容易、制作方便、营养丰富、味美安全”的特点。读者可根据自身的生活环境、体质状况、患病情况以及所处的季节等进行选用。

<<美味营养保健菜谱>>

书籍目录

第一篇 就爱下厨房 一 常用烹调方法 二 调味汁的配制 三 常用干货原料的涨发 四 烹制小窍门  
第二篇 鲜蔬保健菜 绣球白菜 炸白菜盒 栗子白菜 木耳炒白菜 烩白菜三丁 牛肉片炒白菜 三彩菠菜 鸡片炒菠菜 韭菜炒虾皮 韭菜炒三丝 海米烧卷心菜 一口酥 鲜卤菜花 海米炆芹菜 牛肉末炒芹菜 蒜拌马齿苋 香干马齿苋 芝麻茼蒿菜 笋丝茼蒿菜 沙司蔬菜色拉 蔬菜色拉 萝卜肉丸 三色萝卜丝 香虾萝卜丝 干贝萝卜球 酸奶拌黄瓜 清凉冬瓜 水晶冬瓜 三鲜冬瓜盅 海米扒冬瓜 镶丝瓜 鲜菇丝瓜 蒜香虾皮丝瓜 镶苦瓜 菊花炒苦瓜 蒜烧南瓜 干烧冬笋 油焖金针笋 茼蒿炒木耳肉片 素三鲜 镶茄子 炸茄夹 椒盐茄饼 口袋茄子 紫茄三丝 茄味三丁 八宝番茄 .....  
第三篇 畜肉保健菜 第四篇 禽蛋保健菜 第五篇 水产保健菜 第六篇 豆制品保健菜 第七篇 食用菌保健菜 第八篇 营养汤粥谱

<<美味营养保健菜谱>>

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>