

<<健康主食100样>>

图书基本信息

书名：<<健康主食100样>>

13位ISBN编号：9787543931695

10位ISBN编号：7543931699

出版时间：2007-4

出版时间：上海科文

作者：武创

页数：106

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>

## <<健康主食100样>>

### 内容概要

本书秉承合理膳食、均衡营养的原则，以通俗易懂的语言、生动形象的图片，为您提供简单易学、美味营养的各类主食菜谱，让您轻轻松松尽享“食尚百味”。

全书主要分成两部分，第一小部分主要介绍各种烹饪常识；第二大部分为精选的百样菜肴，为使条理清晰，每一例菜肴特从选料、制作、特色、支招4方面介绍，分为精心配料、大显身手、特点、技高一筹4部分，其间又点缀各类温馨小提示，为您提供各类小知识、小窍门。

愿本书能令您的厨艺“如虎添翼”，能让您的餐桌“锦上添花”，能为您的身体“增福添寿”，能使您在烹饪过程中“增添欢乐”。

## &lt;&lt;健康主食100样&gt;&gt;

## 书籍目录

主食厨艺之旅 正视主食 主食小常识 主食巧烹制 喷香米饭 番茄炒饭 菠萝炒饭 咖喱炒饭 剁椒炒饭 扬州炒饭 酱油鸡蛋炒饭 青椒肉丝炒饭 芽菜碎肉炒饭 冬菇猪手饭 九州牛肉饭 三文鱼紫菜炒饭 鱼子虾酱炒饭 虾仁炒饭 鲜虾蛋炒饭 西红柿鸡蛋盖浇饭 宫保鸡丁盖浇饭 西葫鸡蛋盖浇饭 鱼香茄子盖浇饭 里脊片盖浇饭 鸡米盖浇饭 鱼翅捞饭 米粉面条 牛肉米线 炒米线 海鲜米线 韭菜炒米粉 四川酸辣粉 碎肉蒜薹炒鲜粉 客家蒸米粉 豉汁排骨粉 鸳鸯汤面 大刀面 清汤面 北京炸酱面 兰州拉面 担担面 牛肉刀削面 鲜虾云吞面 红烧牛肉面 鸡汤阳春面 青椒肉丝拌面 西红柿鸡蛋面 馨香润滑粥 皮蛋瘦肉粥 生煮鱼片粥 芋头香粥 绿豆小米粥 金瓜小米粥 什锦水果粥 八宝粥 红枣百合粥 紫米粥 经典面食 羊肉饼 绿豆酥饼 葱油饼 馅饼 家常饼 红薯饼 甜玉米饼 夏威夷比萨 韭菜盒子 生煎葱花包 酱香小笼包 水煎包 风车豆沙包 蟹子蒸烧卖 烧卖 黄金火腿卷 芋丝炸春卷 腊肠卷 五香牛肉卷 如意蛋黄卷 面包吐司 双色糯米糕 红枣糕 小枣发糕 农家窝窝头 糯米糍 赖汤圆 醪糟汤圆 三鲜小馄饨 清汤馄饨 疙瘩饭 三鲜锅贴 南瓜蒸饺 翠玉蒸饺 素馅蒸饺 芹菜香菜牛肉煎饺 三鲜凤尾饺 虾仁水饺 鱼肉水饺 美味小吃 蛋黄酥 菊花酥 蜜汁叉烧酥 豆沙麻球 炸茨球 杨梅虾球 风味灌肠 荷花羊肉盖 啤酒苹果圈 艾窝窝 开封凉皮

<<健康主食100样>>

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>