

<<金版装潢世界29>>

图书基本信息

书名：<<金版装潢世界29>>

13位ISBN编号：9787544227872

10位ISBN编号：7544227871

出版时间：2005-9

出版单位：南海出版公司

作者：深圳市金版文化发展有限公司 策划

页数：256

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>

<<金版装潢世界29>>

内容概要

美食来自身边最简单的食材，本书精选1000道特色家常凉菜，让您在乐享美食的同时，也可以保证身体必需的营养物质的摄取。

本书内容丰富，菜品齐全，包含了荤、素、水产各类凉菜。

这些凉菜制作步骤详细，简单易学，即使是初入厨房的人，也能轻松调出美味。

本书还提供了营养健康配菜方案、饮食宜忌等，非常实用，让您轻轻松松成为美食专家。

作者简介

胡维勤，著名医学科学家国家领导人专职保健医生中国人民解放军总参警卫局保健处主任医师1961年毕业于上海第二医科大学医疗系，曾师从于上海第一人民医院著名内科医师乐文照教授，协和医院著名老中医祝谌予教授。

1971年调至北京中南海门诊部做专职医疗保健医生，曾先后担任过朱德总司令、华国锋主席的专职保健医生，受命参加谷牧、姚依林、李先念、李富春、胡耀邦等同志的会诊和保健工作，积累了丰富的保健经验，被国务院评为“有突出贡献的医学科学家”，1990年被中央保健委员会授予荣誉证书和荣誉奖状，享受国务院特殊津贴，曾参与编写的著作有《保健学词典》、《老年心血管病》等。

<<金版装潢世界29>>

书籍目录

Part 1 爽口素凉菜 菠菜花生米 姜汁时蔬 五仁菠菜 特色拌菜 菠菜拌四宝 菠菜粉条 宝塔菠菜 凉拌菠菜 满口香 菠菜豆腐卷 菠菜花生 椒丝菠菜 菠菜拌魔芋丝 花生拌菠菜 八宝菠菜 果仁菠菜 口口香 凉拌蕨根粉 七彩菠菜 菠菜拌粉条 风味豆角 家乡豆角 姜汁豆角 蒜香豆角 酸辣黄瓜皮 泡嫩黄瓜 爽口黄瓜卷 蒜泥黄瓜卷 黄瓜天麻 冰镇黄瓜 翡翠黄瓜条 脆香黄瓜条 黄瓜拌面筋 葱丝黄瓜 刀拍黄瓜 芥末黄瓜干 蒜泥黄瓜片 爽口黄瓜 黄瓜胡萝卜泡菜 水晶黄瓜 炆拌黄瓜 红油黄瓜片 泡椒黄瓜条 炆黄瓜 脆皮黄瓜卷 香菇黄瓜拌莲藕 黄瓜生菜 糖醋黄瓜卷 蒜泥黄瓜段 蒜片炆黄瓜 腌黄瓜条 广东泡菜 黄瓜梨爽 黄瓜圣女果 沪式小黄瓜 黄瓜蒜片 香油蒜片黄瓜 辣拌黄瓜 雀巢黄瓜 黄瓜蘸酱 菠萝苦瓜 炆拌苦瓜 杏仁拌苦瓜 水晶苦瓜 凉拌苦瓜 葱香苦瓜 苦瓜胡萝卜 拌苦瓜 冰糖苦瓜 冰梅苦瓜 冰镇苦瓜 果味苦瓜 红椒香椿莴笋丝 莴笋拌黑木耳 拌莴笋丝 香椿芽拌莴笋丝 爽口莴笋丝 大刀莴笋片 芥味莴笋丝 炆拌莴笋丝 香油莴笋丝 美味莴笋 黑芝麻拌莴笋丝 葱油莴笋 葱香莴笋 尖椒莴笋条 花生米拌莴笋 巧拌莴笋丁 老陕菜 泡椒藕 炆拌莲藕

Part 2 美味荤凉菜 Part 3 鲜香水产 Part 4 营养沙拉附录

<<金版装潢世界29>>

章节摘录

插图：

编辑推荐

《家常爽口凉菜1688》特点为：1000道美味凉菜+500种常见食材+100个营养黄金组合+88个食物搭配误区超低定价+赠送光碟，限量发送，快快行动！

胡维勤，著名医学科学家国家，领导人专职保健医生，中国人民解放军总参警卫局保健处主任医师。1961年毕业于上海第二医科大学医疗系，曾师从于上海第一人民医院著名内科医师乐文照教授，协和医院著名老中医祝谌予教授。

1971年调至北京中南海门诊部做专职医疗保健医生，曾先后担任过朱德总司令、华国锋主席的专职保健医生，受命参加谷牧、姚依林、李先念、李富春、胡耀邦等同志的会诊和保健工作，积累了丰富的保健经验，被国务院评为“有突出贡献的医学科学家”，1990年被中央保健委员会授予荣誉证书和荣誉奖状，享受国务院特殊津贴。

曾参与编写的著作有《保健学词典》、《老年心血管病》等。

<<金版装潢世界29>>

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>