

<<(特价书)现代人时尚美食>>

图书基本信息

书名：<<(特价书)现代人时尚美食>>

13位ISBN编号：9787801714190

10位ISBN编号：7801714199

出版时间：2009-3

出版时间：大众文艺出版社

作者：金霞 编

页数：208

字数：4000000

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>

<<(特价书)现代人时尚美食>>

前言

健康长寿是人们的共同愿望，据科学推测，人的自然寿命为100-150岁然而现实中能活到100岁的人少之又少。

为什么人不能尽终天年呢？

原因很多，然而可以确知的一点就是：百病缘于口。

任何疾病都是由口入。

由口得。

当今世界，随着人们生活节奏的加快，高强度、高效率的生活现状，使众多忙于工作、精神压力大的人们越来越吃不消，因而前所未有地重视，起自身保健了。

<<(特价书)现代人时尚美食>>

内容概要

《精选家常菜》手把手教您做出最美味的家庭菜肴，同时，让您了解每天摄入的食物营养组成，结合个人的具体情况，指导大家科学饮食，维持均衡的营养状况，为健康的身体打下坚实的基础，保证良好的生活质量。

《精选家常菜》从选料上体现了经济实惠，易于加工，普遍家庭都能接受的菜式介绍推荐给大家，以供选择食用。

一书在手。

美味、健康全部拥有。

<<(特价书)现代人时尚美食>>

书籍目录

尖椒土豆丝  
菊花鱼  
美菇扒芦笋  
韭菜炒螺丝  
萝卜干炒豌豆  
肉末酸豆角  
蕨根粉  
飘香辣子兔  
小葱拌牛肚  
老醋蛰头  
毛血旺  
美味鸭掌  
毛氏红烧肉  
泌制鸡  
麻油金针菇  
麻仁鸡蛋  
溜肉段  
麻婆豆腐  
滑蛋虾仁  
麻辣鸡胗  
麻辣鳝鱼  
麻辣泥鳅  
麻辣鳊鱼  
麻辣三鲜  
冰糖炖雪耳  
芦蒿炒香干  
麻仁芋头  
萝卜干炒腊肉  
萝卜丝绕鲫鱼  
橙汁瓜条  
木耳炒白菜  
木耳炒肉  
豆豉鲢鱼油麦菜  
南瓜山药  
牛肉粉丝  
农家黄辣丁  
烧二冬  
桂花银鱼  
双椒牛肝菌  
双菇烧豆腐  
可乐芸豆  
丝瓜面筋  
私家扒羊脸  
山西过油肉  
水煮肉

<<(特价书)现代人时尚美食>>

山椒牛肉丝  
上海熏鱼  
西红柿炒圆白菜  
鳝鱼扒茄子  
炅炒蒿子杆  
香飘牛柳  
烧汁鲜茶树菇  
农家烧冬瓜  
泡椒凤爪  
泡椒脆耳  
烧汁香菇  
芦荟腊肉  
酱烧鸭块  
蒜香鸡腿  
辣子焖鸡腿  
葡萄干烩鸡丁  
红酒醉翅中  
腰果彩色鸡丁  
百合鸡球  
韭黄炒鸡柳  
泡椒鸡杂  
洋葱芦笋爆鸡心  
香卤鸡胗  
酱烧鸭块  
青椒鸭掌  
银鱼鸡蛋角  
卤鸭胗  
韭菜炒鸭肠  
滑蛋鲜虾包  
牙签孜然鸡心  
糟熘鸭肝  
板栗黄焖鸭  
芹菜拌鸭肠  
卤鸭肠  
鸭血豆腐  
红烧鲫鱼  
滑炒鱼片  
芹菜鱼丝  
泡菜鲫鱼  
糖醋鱼片  
辣子鱿鱼  
菠萝三文鱼  
雪菜炒鲜鱿银丝  
三色鱼丸  
豉汁鲈鱼蒸豆腐  
蒜苗鱼片  
蒜烧鲶鱼

<<(特价书)现代人时尚美食>>

脆炒三文鱼  
多味炒墨鱼  
醋焖酥鱼  
白煮葱油鲫鱼  
怪味鸡块  
辣味手撕鸡  
鸡蛋炒韭菜  
肉臊蒸滑蛋  
胡萝卜炒鸡蛋  
灯笼鸡腿  
酸菜煮草鱼  
花生酱鸡丝  
鸡腿膳肠片  
红油手撕鸡  
姜汁鸭掌  
蒜苗鸭丝  
泰式凤爪  
鸡蛋沙拉  
泡椒凤爪  
山椒凤爪  
生拌鲤鱼  
怪味拌鱼  
三文鱼沙拉  
美味鲜鱿  
凉拌牡蛎  
醉蟹  
拌海带丝  
姜汁海螺  
凉拌海蜇头  
凉拌海蜇丝  
海味什锦菜  
海鲜番茄沙拉  
凉拌芹菜海带  
鲷鱼沙拉  
酸辣嫩瓜条  
核桃拌芹菜  
拌果蔬三丝  
土豆什锦沙拉  
什锦番茄  
酸梅冬瓜球  
酸辣瓜片  
苦尽甘来  
拌土豆丝  
拌绿豆芽  
凉拌莴笋丝  
凉拌三彩丝  
珊瑚菜花

<<(特价书)现代人时尚美食>>

枸杞子山药  
蒜蓉茄子  
拌萝卜皮  
多味茄泥  
海米拌油菜  
麻酱凤尾  
酸辣莲藕  
挂霜花生仁  
辣味香油麦  
生拌茼蒿  
桂花梨丝  
凉拌豇豆  
老醋花生仁  
清爽西兰花  
干烧大虾  
麻香芦笋  
烧二筋  
凉拌丝瓜  
青芥菠菜  
白果丝瓜  
白果拌苦瓜  
烩全羊  
红腐乳烧肉  
烩腐衣  
素烩豆腐  
烩肥肠  
蛋烩豆腐  
番茄烩腐衣  
烩里脊丝  
炖牛肉  
清炖羊肉

.....

<<(特价书)现代人时尚美食>>

章节摘录

版权页：插图：

<<(特价书)现代人时尚美食>>

编辑推荐

《家庭百科:凉拌家常菜》：随着现代科学技术的提高，更加证明了凉拌食品的科学性和营养性，生食更利于各种微量元素的保持，特别是许多瓜果蔬菜，凉拌菜没有荤腻油腥，天然本色，原滋原味，清脆可口，非常有利于肠胃消化和身体健康。

合理饮食使幼儿正常成长，青少年发育良好，正常人保持健康，老年人益寿延年，患者早日康复。

有荤有素，有热有凉，结合大厨的智慧和经验可以随心组合，让您的厨艺快速升级！

一本真正想您之所想的“多功能”菜谱，关爱全家健康，一书在手，美味、健康全部拥有。

不需要高昂花销、不需要大费周折，教给您最简单、实用的全家爱吃的可口美食。

食而有味，纵贯美食本色，食而保健，传承颐养要义，食而得趣，尽享美食天天。

家庭美食，尽在天天饮食，吃出健康，品出美味，现代人时尚美食。

<<(特价书)现代人时尚美食>>

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>