第一图书网, tushu007.com

<<解读台湾问题>>

图书基本信息

书名：<<解读台湾问题>>

13位ISBN编号：9787801872579

10位ISBN编号：7801872576

出版时间：2004-5-1

出版时间：新世界出版社

作者：陈宏

页数：221

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

第一图书网, tushu007.com

<<解读台湾问题>>

内容概要

《精选蔬果养生菜1088例》是一本图文并茂的养生菜谱。
经过一年多的精心策划和创作，“精选家常菜1088例”丛书终于与大家见面了！
成书共10册，每册都有1088道营养菜肴；从1数到1088，每道都是百姓们喜爱的、下馆子常点的菜。

第一图书网, tushu007.com

<<解读台湾问题>>

书籍目录

延年益寿蔬果食谱健脑食谱核桃腰果松子金针菇助眠食谱百合莲子油麦菜降压食谱韭菜海带银杏茼蒿降糖食谱南瓜苦瓜芹菜洋葱壮骨食谱雪菜油菜平菇口蘑明目食谱胡萝卜辣椒芒果美容养颜蔬果食谱减肥塑身蔬果食谱保养五脏蔬果食谱强身健体蔬果食谱

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

健脑食谱　　核桃小米粥　　原料：核桃50克，小米l00克，白砂糖适量。

做法：1　核桃剥壳，取仁，拍碎；小米淘净，沥水。

2　沙锅中倒人适量冷水，放人小米，大火煮至小米涨开。

3　放入核桃仁，改用小火炖煮45分钟，加白砂糖，拌匀即可。

鲜奶核桃粥　　原料：牛奶250克，油炸核桃仁、大米各100克，生核桃仁50克，白砂糖适量。

做法：1　大米淘净，冷水浸泡半小时，捞出沥干；生核桃仁用温水浸泡，去表皮。

2　粉碎机内加水适量，放人大米、油炸核桃仁、生核桃仁牛奶，磨成浆。

3　沙锅内加水适量，放人白砂糖，大火煮沸，放入磨成的浆并不断搅动，煮成糊后，改用小火熬煮至糊熟即可。

……

第一图书网, tushu007.com

<<解读台湾问题>>

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