

<<新编大众菜谱>>

图书基本信息

书名：<<新编大众菜谱>>

13位ISBN编号：9787807142058

10位ISBN编号：7807142057

出版时间：2006-1

出版时间：甘肃文化出版社

作者：张娜

页数：255

字数：150000

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>

## <<新编大众菜谱>>

### 内容概要

为了满足广大群众能够掌握科学饮食的知识的愿望，我们编辑出版了《新编大众菜谱》一书，指导大家科学饮食。

了解我们每天摄入的食物的营养组成，让大家“看得明白，吃得健康”。

《新编大众菜谱》手把手教您做出最美味的家常菜肴，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，保证良好目的地生活质量。

一书在手，美味、健康全部拥有。

## &lt;&lt;新编大众菜谱&gt;&gt;

## 书籍目录

蔬菜、谷类、豆类营养功效介绍 蔬菜类 酱汁油菜 香菇小油菜 油菜金针菇 花生芹菜 芹菜鱼丝 白果炒百合 西芹百合 鱼香菠菜 甜椒炒丝瓜 丝瓜蛤蜊盒 青豆炒丝瓜 丝瓜鲜干贝 炒空心菜 菜花沙拉 多味黄瓜 珊瑚菜花 柚子花菜 冰拌鱼腥草 黄瓜拌粉皮 银芽韭菜 凉拌豇豆 凉拌韭菜 香菇鸡毛菜 苦瓜炒牛肉 香辣苦瓜 家酿苦瓜 麻辣茭白 爆炒圆白菜 酸梅冬瓜球 海米冬瓜 拌绿豆冬瓜 蒜末冬瓜 豆芽凉拌青椒 虎皮青椒 清蒸萝卜 金针茹菠菜 奶香菠菜 清爽西兰花 酱肉西兰花 冬菇扒茼蒿 绞肉烩小水萝卜 胡萝卜炒肉丝 素炒三丁 清炒豆苗 清炒豆苗 柳菇扒豆苗 清炒魔芋丝 川辣四季豆 清炒马蹄 泰式千层糕 四季豆炒肉片 芥蓝牛肉 翡翠鸡块南瓜 咸鸭蛋炒南瓜 川味鱼香南瓜 玉米笋清炒芥蓝 百合南瓜盅 素烧南瓜 香甜南瓜饼 粉汁银芽 枸杞山药 香菇山药 脆爽双丝 碧玉菜卷 美味时蔬 植物扒四宝 炸鲜蔬 素烩竹荪 莲藕炒肉片 荷叶莲藕炒豆芽 桂花芋泥 冰糖莲藕..... 豆类及豆制品类 肉类 家禽类 水产海鲜类 四季养生粥 保健滋补汤羹 健康饮品

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>