

## <<第一次下厨做鱼虾>>

### 图书基本信息

书名：<<第一次下厨做鱼虾>>

13位ISBN编号：9787807310211

10位ISBN编号：7807310219

出版时间：2005-9

出版时间：广州出版社

作者：深圳市金版文化发展有限公司 主编

页数：64

字数：800000

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>

## <<第一次下厨做鱼虾>>

### 内容概要

《粗粮细做》以通俗的文字介绍了常见杂粮的36种烹调方法，教您通过食物的巧妙搭配，制作出色、香、味俱佳的美味小吃。

书中还配有精美详细的制作过程图，为您提供了更直观的参考借鉴，使操作更简单。

除此之外，本书还具有三大特点：一、5元定价，绝对超值。

此书不仅价格超低，而且质量一流，非常注重装帧的精美和图片的美观，一览便知。

二、配有营养分析，以便提高您的饮食质量。

书中选取了36道食谱中涉及的18种杂粮，有针对性地进行了详细的营养分析，方便您根据家人的体质及相关宜忌调整饮食，将中医学“药食同补”的科学概念应用到日常生活中。

三、配有相宜相克图文，给人饮食方面的警示。

专业的营养师从营养学的角度对本书36道菜中的相关杂粮进行了相宜与相克的列举，帮你纠正日常生活中不正确的饮食习惯，让您的饮食既丰富、有营养，又安全、放心。

<<第一次下厨做鱼虾>>

书籍目录

菱角炒鸡片玉米猪肚汤玉米炒蛋〔营养分析〕玉米紫米饭团青豆烧兔肉香菜黄豆汤苦瓜黄豆田鸡汤凉瓜黄豆煲排骨〔营养分析〕黄豆小米粥〔营养分析〕小米黑米粥〔营养分析〕黑米核桃泥〔营养分析〕核桃绿豆黄糖粥黑豆蛋酒汤乌豆赤肉〔营养分析〕黑豆蚂蚁上树干炒牛肉河粉美味薯条〔营养分析〕土豆豌豆煮鸡腿〔营养分析〕豌豆燕麦枸杞粥白扁豆粥拔丝地瓜〔营养分析〕红薯腰果鸡丁〔营养分析〕腰果排骨汤煮通心粉鱼皮花生糙米稀饭〔营养分析〕糙米大枣薏苡粥核桃仁粥花生粥〔营养分析〕花生无花果猪腱汤凉拌芋结芋头海鲜汤〔营养分析〕芋头炖南瓜〔营养分析〕南瓜香油蚕豆〔营养分析〕蚕豆椒盐开心果〔营养分析〕开心果芝麻煎饼〔营养分析〕芝麻红豆沙〔营养分析〕红豆相宜相克大公开

## <<第一次下厨做鱼虾>>

### 章节摘录

书摘 芹菜相克蟹、蚬、蛤 蟹、蚬、蛤中含有维生素B1分解酶，这种酶在高温环境下失活，但是很多人在食用海鲜时都喜欢用开水烫一下或者直接生食，因此与芹菜同食会破坏芹菜中的维生素B1，使营养成分降低。

酒相克牛肉 牛肉有很好的补益作用，酒也是大热之物，同时食用易导致便秘、口角发炎、目赤、耳鸣等症状。

牛肉相克栗子 牛肉中含有丰富的蛋白质，栗子中含有的维生素C能使蛋白质变性，导致营养价值降低。

韭菜相克牛肉 牛肉和韭菜均属于大温之物，同时食用益导致发热动火，引起牙龈肿痛、咽喉肿痛等疾病。

P64插图

<<第一次下厨做鱼虾>>

媒体关注与评论

书评38道菜+18种营养分析+48种食物相宜相克=1册5元钱。

5元钱吃遍天下，只买好的，不买贵的！

本书采用锁线装订，书打开之后轻轻一压，菜谱会平整地放在台面上，便于您看着菜谱做佳肴。

## <<第一次下厨做鱼虾>>

### 编辑推荐

38道健康营养的家常蔬菜，18种科学实用的营养分析，48重食物相宜相克。  
内容丰富，书本小巧，一册只需5元钱。  
价廉物美，物超所值。

<<第一次下厨做鱼虾>>

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>