

<<运动活力餐/新天天厨房>>

图书基本信息

书名：<<运动活力餐/新天天厨房>>

13位ISBN编号：9787807400318

10位ISBN编号：7807400315

出版时间：2006-8

出版时间：上海文化出版社

作者：天天厨房节目组

页数：61

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>

<<运动活力餐/新天天厨房>>

内容概要

2000年12月，作为一档日播电视栏目，《天天厨房》走进了人们的视线，至今已6个年头了。荧屏厨艺带来的乐趣愉悦了无数的观众。喜爱美食的人们，通过荧屏，玩味着美食不可阻挡的魅力。长期以来，《天天厨房》本着把最好的美食带给观众的信念，联络、组织不下千人次的专业厨师走上电视节目，毫不夸张且无比自豪地说：在上海，无论是最好的，还是最有名的厨师，均做过我们节目的嘉宾。

作为电视节目的延伸，“新天天厨房”系列丛书，浓缩节目精华，推出：《运动活力餐》、《阿彦私房菜》、《假日情调餐》天天厨房，时尚鲜风。

本册为其中一册《运动活力餐》：针对有氧运动后身体疲劳、营养和水分急缺，特别设计60款菜及时补充蛋白质和其他营养成分。

<<运动活力餐/新天天厨房>>

书籍目录

河海鲜类
美极薯香虾
荷叶虾
橙汁带鱼
豉味鱿鱼
菇酒汁烧三文鱼
香蕉脆皮虾
春笋虾仁
松仁螺肉
家乡银鳕鱼
清蒸多宝鱼
水乡鲈鱼
鱼片蒸蛋
糖醋鱼块
畜肉类
南瓜排骨船
京都排骨
锡烧排骨
自制风味烤排骨
豆角炖排骨
滑肉莴笋
蜜梨肉丁
香爆里脊
蛋清里脊
蘑菇肉片
锅包肉
叉烧
洋葱大肠
牛腩炖西柿
香菜拌牛肉
果香牛仔骨
白水羊肉
禽蛋类
滑溜鹌鹑
西柠蜜糖乳鸽
香焗鸡腿
酸奶鸡肉
鸡肉蔬菜包
小鸡炖蘑菇
时蔬炒鸡杂
川椒鸡
凉拌鸡丝
瓦罐鸡汤
火腿炒蛋
甘蓝滑蛋

<<运动活力餐/新天天厨房>>

炸蛋片
乳香蛋丁
笋丁桂花蛋
素菜点心类
蚝油春笋
土司白菜
西柠胡萝卜
香辣胡萝卜条
银耳菜心
一品豆腐汤
彭家豆腐
海带松
凉拌海带卷
辣味海带丝
虾米炆芹菜
担担面
腐皮百合银杏燕麦粥
鸡蛋吐司
椰果鲜奶

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>