

<<营养饭.粥>>

图书基本信息

书名：<<营养饭.粥>>

13位ISBN编号：9787810369626

10位ISBN编号：7810369628

出版时间：2006-9

出版时间：汕头大学出版社

作者：新凤凰工作室

页数：255

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>

## <<营养饭.粥>>

### 内容概要

不需要花费昂贵，不需要大费周折，只要你用心挖掘，美味其实一直在我们平凡但不平淡的一日三餐中。

我们只需坚持这样的理念——关注家常生活，关注日常餐桌！

从“家常”、“基础”入手，从零开始，先讲解原料和原料加工，然后把家庭中最常见的菜式、最基础的做法，一一详细解析。

即使初入厨房，拿一本精美的小书，也能轻松调理菜饭汤水，照料好家人的肠胃和身体。

本书讲述了400多道好吃又好做的家常饭粥。

## &lt;&lt;营养饭.粥&gt;&gt;

## 书籍目录

导读·吃饭是多么幸福的事情 不同米的风味 选购+贮藏 做饭器具大搜罗第一篇 洗好米开始点饭 各种米的煮法 红豆饭/莲子百合饭 花生糯米饭/红米饭 十谷米饭/麦片饭 黑豆饭/紫米饭 绿豆薏仁饭/五谷胚芽饭 山药荸荠饭/芋头饭 地瓜饭/鲜菇饭 毛豆银杏饭/青木瓜饭 牛蒡饭/竹笋饭 南瓜饭/竹桶香饭 黑糖姜汁桂圆饭/枸杞薏仁饭 栗香饭/咖喱香饭 椰香饭/茶香饭 荞麦红枣饭/花香饭 银鱼饭/姜丝海瓜子饭 韩式泡菜饭/羊肉麻油饭 鲷鱼饭/黄豆芽牛肉饭 南瓜山药蒸饭/鲔鱼鲜菇山药饭 黄豆发芽玄米饭/火腿卷心菜饭 麻油鸡饭/香菇油饭第二篇 舞动锅铲来炒饭 炒的基本功 什锦炒饭/叻口喱海鲜炒饭 青椒牛柳炒饭,意大利墨鱼炒饭 杂粮炒饭/黄金炒饭 素炒饭/咸鱼鸡粒炒饭 扬州炒饭/福建炒饭 泰式炒饭/时果炒饭 蛋包炒饭/干贝蛋白炒饭 桂花炒饭/日式鲑鱼炒饭 绿豆薏仁炒饭/生炒糯米饭 广州炒饭/XO酱炒饭 火腿玉米炒饭/茄汁香肠炒饭 腊味炒饭/生菜牛肉炒饭 翡翠炒饭/菠萝炒饭 印尼炒饭/沙爹鸡肉串 西班牙海鲜炒饭.....第三篇 焖出喷香煲仔饭第四篇 就地取材菜饭拌饭第五篇 香飘十里卤肉饭第六篇 异国风味饭第七篇 喝粥是如此温暖的回忆

<<营养饭.粥>>

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>