

<<一学就会的懒人菜288例>>

图书基本信息

书名：<<一学就会的懒人菜288例>>

13位ISBN编号：9787501958979

10位ISBN编号：7501958971

出版时间：2007-5

出版时间：中国轻工业

作者：本社

页数：104

字数：160000

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>

## <<一学就会的懒人菜288例>>

### 内容概要

这套“288例系列”，就是在多年来积累的美食菜谱的基础上，加以精心策划而形成的，适合家庭使用的新版菜谱，分为《一定要喝的美味汤288例》《一定要吃的家常菜288例》《一学就会的懒人菜288例》，适合不同读者需要，所收录的菜谱兼顾美味和营养，做法简单易学，内容贴心实用，有很高的性价比。

<<一学就会的懒人菜288例>>

作者简介

李瑞芬，我国著名临床营养专家，是北京军区总医院的主任营养师、专家组成员，1944年毕业于上海震旦大学家政系食品临床营养专业。

现任中国烹饪美食营养委员会常务副会长，并在食品、营养、烹饪、卫生等专业领域中卓有建树。

编著了《临床营养学》、《厨房中的营养》、《

<<一学就会的懒人菜288例>>

书籍目录

凉菜 老虎菜/拍黄瓜/红油黄瓜 蜜汁西红柿/红翠拌菜/果汁白菜心 芥末拌时蔬/蒜泥茄条/芝麻菠菜  
果酸甜莴笋/芥末西芹/蘸酱菜 拌三丝/拌心里美萝卜/拍小萝卜 梅子山药/凉拌侧耳根叶/桂花糖藕  
凉拌藕片/五香卤藕/木耳荸荠 拌双耳/凉拌木耳/凉拌木耳瓜丝 香椿拌豆腐/皮蛋拌豆腐/白菜心拌  
豆腐丝 蒜叶千张/腐竹拌芹菜/五香大芸豆 姜汁豇豆/芝麻酱拌豇豆/茴香豆 焖黄豆/盐水毛豆/糟毛  
豆 煮鲜豌豆/老醋花生/怪味鸡丝 棒棒鸡丝/盐水鸡肝/芥末鸭掌 茶香鹌鹑蛋/蒜泥白肉/白煮肉 糖  
醋三丝/盐水猪肝/怪味腰花 红油猪耳/卤水猪蹄/酱牛肉 凉拌牛百叶/盐水吓/剁椒海带 三文鱼片/土  
豆泥沙拉/三色色拉 橘子色拉/桂花密枣/京糕梨热菜 炒绿豆芽/清炒豌豆苗/炒双翠 虎皮尖椒/山药  
炒甜椒/杭椒炒茭白 西红柿玉米粒/西红柿菜花/咖喱双花 炒西兰花/清炒菜花/香芹炖栗子.....主  
食汤粥附录：《中国居民膳食指南》提倡的8条膳食原则/平衡膳食宝塔

<<一学就会的懒人菜288例>>

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>