

<<精选家常保健菜1388例>>

图书基本信息

书名：<<精选家常保健菜1388例>>

13位ISBN编号：9787501968039

10位ISBN编号：7501968039

出版时间：2009-2

出版时间：中国轻工业出版社

作者：甘智荣 主编

页数：256

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>

## <<精选家常保健菜1388例>>

### 内容概要

425道保健佳肴，300例健康素食，565种营养功效，98个食材分析。

《精选家常保健菜1388例》为你提供最全面系统的家常菜式，全方位提升你的厨艺指数，助你成为最受欢迎的巧主妇。

《精选家常保健菜1388例》由我国著名医学科学家胡维勤审定推荐阅读。

<<精选家常保健菜1388例>>

作者简介

甘智荣，中国烹饪大师，国际烹饪大赛评委，雕刻大师，从事烹饪工作多年，是“智荣厨艺”网站（[www.zhirongcook.com](http://www.zhirongcook.com)）的创办人，现担任东南教育集团等多所大中院校专业主任、讲师，多家大型酒店策划师和技术顾问，精通粤、川、鲁、湘、赣、闽等诸多菜系的烹调，擅长冷热菜制作

<<精选家常保健菜1388例>>

书籍目录

PART1 蔬菜菌菇 食用蔬菜应巧选 蔬菜的四性五味与饮食禁忌 关于蔬菜的几个营养误区 菌菇的种类及其营养 如何辨识有毒菇类 菇类烹调有窍门 土豆 土豆排骨 拔丝土豆 土豆丸子 炒不烂子 土豆虾球 翠红土豆 多味土豆丝 椒香土豆丝 煮土豆球 蘑菇焖土豆 椒盐土豆片 彩色土豆丝 肉片拌土豆 土豆琵琶虾 洋葱炒土豆片 土豆炖羊肉 茄子炖土豆 咖喱鸡块炖土豆 白萝卜 醋泡萝卜 泡萝卜条 辣花萝卜 萝卜泡菜 菊花萝卜丝 干贝蒸萝卜 萝卜丝煎带鱼 胡萝卜 胡萝卜炒蛋 胡萝卜甘蔗 胡萝卜烩木耳 炸胡萝卜丸子 兔肉炖胡萝卜 胡萝卜炖牛肉 玉米胡萝卜汤 芋头 芋头炒肉 芋头肉羹 芋头烧肉 青椒蒸芋头 鸭肉扣芋头 潮式反沙芋头 莲藕 蜜汁藕片 西湖藕片 绿豆镶莲藕 莲藕火局白菌 荷兰豆煎藕饼 天门冬鲜藕煲兔肉 山药 凉拌山药火龙 山药鲑鱼 山药煎饼 玉米笋炒山药 山药韭菜煎鲜蚝 胡萝卜淮山鲫鱼汤 山药炖鸡汤 大白菜 白菜泡菜 朝鲜辣白菜 开洋白菜 白菜三味 芋头烧白菜 枸杞大白菜 一品大白菜 圆白菜 辣圆白菜 珊瑚圆白菜 炆炒圆白菜 烫圆白菜 圆白菜焖羊肉 菠菜 上汤菠菜 雪花菠菜 菠菜粉丝 清烫菠菜段 菠菜炒蟹 菠菜银雪鱼 菠菜芝麻卷 芹菜 芝麻拌芹菜 拌糖醋芹菜 花生拌芹菜 腐竹拌芹菜 金菇拌芹菜 酸辣芹菜 开洋芹菜 香干芹菜 芹菜炒香菇 芹菜炒鳝鱼 玉米笋炒芹菜 菜心 冬菇蚝油菜心 蘑菇菜心炒小番茄 菜心豆腐 豆瓣菜心 笋菇菜心汤 盐水菜心 番茄 麻酱番茄 番茄豆腐 芙蓉番茄 番茄鸡 番茄马蹄 番茄豆腐泥 番茄焖冬瓜 番茄炒茭白 奶油番茄 草菇圣女番茄 圣女芦笋 番茄菠菜汤 薏仁番茄炖鸡 蔬菜番茄汤 番茄豆芽排骨汤 牛肉番茄炖白菜 牛肉番茄洋葱汤 莴笋拌番茄 黄瓜 黄瓜泡菜 糖醋黄瓜 松子墨鱼酱黄瓜 豆腐丝拌黄瓜 薏仁黄瓜拌海蜇 黄瓜扁豆排骨汤 咸蛋黄瓜条卷 冬瓜 冬瓜双豆 油焖冬瓜 芥蓝炒冬瓜 冬瓜焖火腿 火腿冬瓜夹 冬瓜鸡茸百花展 莲子干贝烩冬瓜 冬瓜竹笋汤 椿菜冬瓜汤 鸭菇冬瓜汤 牛肉冬瓜汤 排骨冬瓜汤 冬瓜瑶柱老鸭汤 南瓜 芙蓉南瓜 八宝南瓜 蛋黄南瓜 大枣蒸南瓜 豆浆南瓜球 西芹炖南瓜 南瓜蔬菜浓汤 苦瓜 香油苦瓜 苦瓜泡菜 凉拌苦瓜 姜拌苦瓜 五味苦瓜 苦瓜炒笋 海米苦瓜 豆豉焖苦瓜 苦瓜酿三丝 苦瓜炖豆腐 潮式苦瓜煲 指天椒焗苦瓜 天麻苦瓜酿肉 菠萝苦瓜汤 苦瓜黄豆牛蛙汤.....Part 2 肉类PART3 禽、蛋类PART4 水产类PART5 豆制品及豆类

<<精选家常保健菜1388例>>

章节摘录

插图：

<<精选家常保健菜1388例>>

编辑推荐

《精选家常保健菜1388例》让您在家做菜，美味实惠，安全健康。  
巧做美味，全家分享。  
科学养生，合理饮食！  
为你提供最全面系统的家常菜式，全方位提升你的厨艺指数，成为最受欢迎的巧主妇！

<<精选家常保健菜1388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>