

<<美味鱼营养菌食谱>>

图书基本信息

书名：<<美味鱼营养菌食谱>>

13位ISBN编号：9787505411296

10位ISBN编号：7505411292

出版时间：2005-1

出版时间：朝华出版社

作者：秋实

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>

## <<美味鱼营养菌食谱>>

### 内容概要

随着社会的发展和物质生活水平的不断提高，人们对饮食的需求已不再局限在填饱肚皮上，吃出营养、吃出健康已成为人们最为关心的话题，对营养美味的要求也达到了一个前的未有的高度。

怎样才能满足人们的这些需求呢？

烹制科学合理的美味鱼和营养菌无疑是一个不错的选择。

各种鱼类和食用菌都是营养价值较高的食物，均具有不同程序的医疗保健作用。

鱼类含有较高的蛋白质、矿物质和对人体有益的微量元素，适合不同人群的营养需求，尤其适合体弱多病及儿童和老年人食用。

食用菌同样也含有较高的蛋白质、维生素及矿物质，有“营养食品”和“保健食品”的美誉，适合于不同人群。

为了指导人们对鱼和食用菌的消费，继承和发扬我国传统的烹调技艺，以适应人们生活水平日益提高的需求，我们本着简单易学、科学合理、营养美味的原则，编写了《美味鱼·营养菌食谱》一书，通过不同的烹调方法、不同的原料搭配，烹制出各式的美味佳肴，以期对您的生活有所帮助。

<<美味鱼营养菌食谱>>

书籍目录

美味鱼 咕嚕鱼肉 红烧鱼头 茄汁鱼片 醋熘草鱼 木耳烩鱼片 松茸炖草鱼 香辣鱼条 糖醋鱼骨 豆腐鱼丁 紫菜鱼卷 脆皮鱼糕 鸡腿菇溜鱼片 椿芽酸椒鱼 鸳鸯鱼饺 怪味鱼鳞 干妈回锅鱼 火腿鱼片 油煲鱼片 玉兰片熘鱼 清蒸草鱼 酥桃仁鱼卷 草鱼豆腐 芝麻草鱼条 核桃草鱼头 糖醋鱼柳 平菇汆鲫鱼 萝卜丝煮鲫鱼 丸子煮鲫鱼 麻辣酥鱼 纸包鲫鱼 香烤鲫鱼 芽菜煸鲫鱼 泡菜鱼 干烧鲫鱼 豆瓣鲤鱼 腌瓜蒸鱼 五香熏鱼干 蛋酥鱼 粉蒸鲜鱼 蒜瓣烧鲤鱼 豆腐鲤鱼 葱酥鱼条 白汁鲤鱼 栗子鱼块煲 冬菜绍子鱼 葱烧松酥鱼 醋椒鲤鱼 赤豆焖鲤鱼 家庭侷鲤鱼 酸菜鱼 金丝鲤鱼 炸松脆鱼片 何首乌鲤鱼汤 双味桂鱼 三丝鱼卷 煮桂鱼芥末鲜蘑少司.....营养菌附录一 食物营养成分附录二 食物胆固醇含量

<<美味鱼营养菌食谱>>

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>