

<<创意养生家常菜>>

图书基本信息

书名：<<创意养生家常菜>>

13位ISBN编号：9787532376513

10位ISBN编号：7532376516

出版时间：2005-1-1

出版时间：上海科学技术出版社

作者：宋建华,徐德夫

页数：255

字数：256000

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>

<<创意养生家常菜>>

内容概要

本书具有四大特点：第一是新，采用新原料、新调料，自己调配新颖的调味汁，或是对传统原料进行重新搭配，作者独门创新家常菜品，将给你带来全新的口感和口味；第二是养，本书菜肴力求突出健康饮食的理念，讲究原料搭配合理，重视饮食宜忌。

每款菜肴或原料都注明食养和食疗功效，寓健康于一日三餐之中。

第三是全，本书共有六大类，饮品、点心、冷菜、热菜、煲菜、汤菜。

原料在菜场或超市都易采购。

菜式丰富，既可一般家庭用餐，又可举行家宴，招待亲朋好友。

第四是实，即实用。

本书菜肴所用原料、调味料在菜场或者超市均可买到，创新的调味汁按照菜谱可以自己配制，所有的菜肴利用普通家庭炊具即可烹制。

本书给以读者在家常菜烹饪方面一个全新的创意思路，读者可以得到启发，举一反三，创新出更多更鲜美的家常菜来。

同时，本书作者和广大读者一起倡导健康饮食的观念，只有吃得正确，才能吃得健康。

更重要的是，改变家庭烹饪是烦恼的家务之传统观念，提倡自己动手，增添生活情趣，美味佳肴，增添家庭乐趣。

<<创意养生家常菜>>

作者简介

徐德夫，大学文化。

曾任机电局驻上海期货交易所首任副经理，现任上海同济留学事务所部门主任。

业余时间爱好研究饮食文化，食品营养和烹饪，并在报章杂志上经常发表创新家常菜谱。

<<创意养生家常菜>>

书籍目录

一 冷菜 1 蔬菜类 凉拌茼蒿菜粉丝 糖醋辣梨 虾皮拌鸡毛菜 清口酸辣菜 剁椒素三样 草菇拌芦笋
冷拌萝卜丝 香菜拌萝卜丝 乳瓜酱汁萝卜丝 辣糟香莴笋 辣糟敲扁黄瓜 剁椒拌黄瓜 蒜蓉肉糜
酱拌茄 辣糟油拌茄子 薄荷芋艿仔 三样拌豆腐 剁椒香菜拌豆腐 麻油菠菜豆腐干 菠菜百叶卷
三鲜拌麻腐 三样拌麻腐 山楂糕拌麻腐 茼蒿菜拌粉皮 黄瓜拌粉皮 香菜花生米辣酱拌粉条 剁椒
拌海带豆芽 绿豆芽拌海带丝 绿豆芽拌黄花菜 虾子油拌绿豆芽 2 禽蛋类 黄豆鸡丁 百叶大葱拌鸭
丝 香辣京葱手撕鸽 蒜蓉酱拌黄瓜鸽丝 番茄酱皮蛋 马兰头拌皮蛋 3 水产类 香辣糟油带鱼 蒜泥
茄汁拌墨鱼 剁椒拌墨鱼丝 蒜泥黄瓜汁墨鱼丝 生抽川湘汁章鱼 辣糟基围虾 泥螺汁浸蛤蜊肉 酸
甜蒜茸酱拌海蜇头 拌三丝 4 畜肉类 泡菜汁浸猪肝 大枣猪皮冻膏 百合羊糕 剁椒卤羊肝二 热菜
三 煲四 羹汤五 点心

<<创意养生家常菜>>

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>