

<<灶旁边看边做下饭家常菜>>

图书基本信息

书名：<<灶旁边看边做下饭家常菜>>

13位ISBN编号：9787535641762

10位ISBN编号：7535641768

出版时间：2011-1

出版时间：湖南美术

作者：中国烹饪协会营养美食专业委员会

页数：583

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>

<<灶旁边看边做下饭家常菜>>

内容概要

《中华大字版·生活经典：灶旁边看边做下饭家常菜28》在编撰期间，编委会不仅根据营养专家的要求不断改进烹饪方式，以保留菜品更多的营养，还根据烹饪顾问的指导不断调整制作步骤，使菜品色香味俱全，营养更加丰富。

专家、顾问和编辑的共同努力，使这本菜谱既具有权威性，又具有可操作性，是您厨房必备的好伙伴。

《中华大字版·生活经典：灶旁边看边做下饭家常菜（28）》中每道菜的原料都是菜市场、超市中常见的，很容易就能买到；每道菜所用的烹饪手法都是“炒、煎、煮、蒸、炸”等常见操作，简单易学；所用厨具也都是居家常备的锅碗瓢盆……一书在手，健康美味全数收录，一定会让厨房变成您展示厨艺的舞台，让餐桌变成您家里最温馨的美味天堂！

<<灶旁边看边做下饭家常菜>>

书籍目录

第一章 下饭时蔬蒜泥菠菜海米炒菠菜彩色菜泥香辣黄瓜皮酸辣白菜鱼香白菜干锅辣白菜干锅油麦菜葱香圆白菜辣炒圆白菜火腿圆白菜椒丝腐乳炒空心菜腐竹拌芹菜伴水芹香芹菜炒肉丝黄豆西芹炒百合韭菜炒鸡蛋韭菜豆腐丝蚕豆炒韭菜韭花炒豆芽肉末酸豆角炒毛豆雪菜炒黄豆火腿蚕豆老虎菜红油黄瓜黄瓜拌梨丝醋熘黄瓜家常茄子蒜香茄子土豆泥沙拉拔丝土豆尖椒土豆丝四川泡菜双萝卜白菜泡菜炸胡萝卜丸子糖醋水萝卜胡萝卜炒肉荷塘小炒爆炒时蔬雪菜笋丁第二章 下饭菌菇麻辣香菇油辣香菇糟辣香菇油焖鲜香菇香菇炒笋片香菇烧竹笋香菇烧菜花香菇烧丝瓜油吃香菇西葫芦菜心炒双菇鲜蘑豆腐双菌南瓜口蘑炒草菇碧绿草菇素烧草菇小黄瓜炒草菇西红柿炒草菇凉拌金针黄花甜辣金针菇金针菇炒胡萝卜菜花炒双蘑白菜烧三菇椒油豆腐煮凤尾排毒菌菇煲.....第三章 下饭豆制品第四章 下饭鸡第五章 下饭鸭第六章 下饭蛋第七章 下饭鱼第八章 下饭虾第九章 下饭猪肉第十章 下饭牛肉第十一章 下饭羊肉第十二章 下饭地方菜第十三章 下饭汤羹第十四章 下饭果品第十五章 下饭饮料

<<灶旁边看边做下饭家常菜>>

章节摘录

版权页：插图：下饭豆制品豆制品，如豆腐、豆浆、腐竹等，是中国人的传统食物。

豆制品中的蛋白质含量十分丰富，其中大豆蛋白的氨基酸组成接近人体需要，而且还富含谷物中所缺乏的赖氨酸。

除了优质蛋白，豆制品中钙、磷、铁和硫胺素的含量也很丰富，所以，经常食用豆制品能改善人们的营养状况，保持身体的健康状态。

<<灶旁边看边做下饭家常菜>>

编辑推荐

《中华大字版·生活经典:灶旁边看边做下饭家常菜(28)》：500余道美味下饭菜，活色生香的饕餮家宴，拒绝餐桌上的“老三样”，新鲜又美味的新菜式一定能让您和家人十指大动，胃口大开！让您大快朵颐。

<<灶旁边看边做下饭家常菜>>

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>