

<<主菜王999>>

图书基本信息

书名：<<主菜王999>>

13位ISBN编号：9787538156294

10位ISBN编号：7538156291

出版时间：2009-1

出版时间：辽宁科学技术出版社

作者：名师文化生活编委会 编

页数：255

字数：250000

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>

## <<主菜王999>>

### 前言

吃出滋味，吃出健康中国饮食文化的历史源远流长，随着现代生活水平的不断提高，科学饮食和膳食的合理营养越来越为人们所关注。

现代饮食已经不再是简简单单的吃，如何让家常菜吃出味道、吃出健康、吃出花样，才是时下新饮食需求的方向。

《主菜王999》就是紧抓当代家庭饮食的动向，为满足广大家庭主妇和烹饪爱好者的需要，精心编写而成，本书根据生活中常用食物的不同类型进行分类，全书从豆类、蔬果、禽蛋、水产、畜肉类五个部分出发，介绍了最好吃、最营养、最易操作的999道时尚家常菜，为广大读者详细讲解每道菜的做法，并从实用入手体贴地加入了与之相关的健康知识，令您在享受美食菜肴的同时，还能收获到健康。本书专门聘请专业厨师和摄影师制作及拍摄精美独家菜品图片，在编写制作中力求做到内容通俗易懂，设计装帧精美，图文并茂，方便读者现学现用。

读这本书并学习各种家常菜的做法，您一定能享受到各种美味家常菜给您带来的上品美食文化和健康生活。

<<主菜王999>>

内容概要

本书特别介绍了大量最新流行的经济型的菜谱，这些都是根据现代人群的结构特点和营养需要精心调配而成，并将菜品原料的成本问题考虑在内。

由专业厨师现场制作，并由专业摄影师实况拍摄，全书图片精美，设计精致，原则性的图文和丰富的实操实例，都传达给读者朋友一种崭新的视觉冲击和全新的科学饮食理念。

## &lt;&lt;主菜王999&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 豆类家常菜 四季豆炒竹笋 韭菜炒毛豆 豆苗猪腰粥 竹笋排骨烧豆干 豆腐炖大肠 红白豆腐 柳丁大豆干 麻辣臭豆腐 荷兰豆藕饼 八宝豆皮 冬瓜煮扁豆 油豆腐煮鸭块 蒜苗拌黄豆 豇豆烧肉 豆芽拌韭菜黄瓜 金针菇黄豆炒菜心 香菇拌豆角 海鲜豆腐煲 榨菜拌豆腐皮 火腿菜心扒腐竹 火腿虾仁扒豆腐 海带扒豆腐 红枣松仁豆腐 萝卜叶拌蚕豆 西红柿拌豆腐 干虾拌青豆角 黄豆拌螺肉 牛肉末炒豆腐 白果拌红豆 麻辣豆腐 韭菜豆腐 豆芽豆皮卷 豆腐烧鸡腿 葱丝拌豆干 五花肉炒冻豆腐 彩椒豆腐山药 豆芽韭菜炒豆腐 虾米烧豆腐 毛豆鸡肉 豆腐煮猪肚 豆腐鸡肉丸 豆腐镶虾仁 豆腐白菜卷 菜薹炒豆皮 双椒煮豆腐饼 牛肉酱豆腐 茉莉花豆腐 五彩豆腐 毛豆煎蛋 豆腐烩蘑菇 山楂烧豆腐 青豆烧鸡翅 雪菜末烧豆腐 青蒜烧豆腐 豆腐丸子 家常虎皮蛋 青豆牛肉丸 荷兰豆拌蟹柳 银瓜酿豆沙 香菇肉末炒豆腐 辣炒菜头 肉焖豌豆 豆腐干炒豆角 青椒炒毛豆 酱烧豆腐 芝麻酱烧扁豆 红白相配 韭黄煮双色豆腐 豌豆炒口蘑 韭黄炒干丝 油豆腐炒油菜 葱烧豆干 椒盐豆腐 贵妃豆腐 家常蘑菇烩蚕豆 豆芽腐竹黑木耳 海米煮干丝 拌腐丁红皮 油炸麻辣黄豆 鸡粒豆腐 香干芹菜 扒三白 鲢鱼肉蒸酿豆腐 香菇烧豆腐 虾仁扒豆腐 五彩豆腐包 芝麻豆干 毛豆鸡丁 菜心炒豆腐 豆苗虾仁 甜豆鸡片 西兰花虾仁酿豆腐 红烧叉烧腐竹 肉丝油豆腐丝 麻辣豆腐牛肉 雪菜豆腐皮 鸡片炒豆腐 鱼香豆干 蚕豆炒火腿 烧腐竹蟹柳 剁椒蒸豆干 榄菜虾仁蒸白玉第二章 蔬果类家常菜 红椒丝炒豆芽 鲜汤烧萝卜 三丝生菜 红烧南瓜 香菇烧白菜 黑椒西红柿汤 菇笋烧板栗 海米烧木耳菜 火腿炒油菜 咸肉大白菜 香炒菜心 冒梨炒百合 香芹炒黄豆 .....

第三章 禽蛋类家常菜第四章 水产类家常菜第五章 畜肉类家常菜

<<主菜王999>>

章节摘录

插图：

<<主菜王999>>

编辑推荐

《主菜王999》由辽宁科学技术出版社出版。

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>