<<营养健康大众菜1288例>>

图书基本信息

书名: <<营养健康大众菜1288例>>

13位ISBN编号:9787539029511

10位ISBN编号:753902951X

出版时间:2008-1

出版时间:江西科学技术出版社

作者:陈绪荣

页数:240

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

<<营养健康大众菜1288例>>

内容概要

本书集寻常食材、大众菜谱、简易做法于一体,收录了900多道美味佳肴、200个营养解析以及188个厨房小窍门,每道菜均列出详细的材料、调料、制作方法,还有贴心的烹饪小贴士,让你轻松烹饪自己喜欢的家常菜肴,轻轻松松就能满足家人挑剔口味,是您不错的厨房小助手。

<<营养健康大众菜1288例>>

作者简介

陈绪荣,国家高级公共营养师国家高级烹饪技师中华名厨委员会副会长兼秘书长国际餐饮协会(IFBA)首席顾问中国民间菜发展研究中心主任美食专家俱乐部主席中国食文化研究会副秘书长《我爱厨房》杂志菜品技术顾问《好管家》《美食与美酒》《时尚健康》《中国烹饪》

<<营养健康大众菜1288例>>

书籍目录

肉片淮山汤 淮山枸杞炖鸡 淮山绿豆羹 爽口蔬菜类 百合绿豆红薯汤 红薯南瓜汤 红薯煲姜 淮山枸杞排骨汤 萝卜烧牛肉 萝卜干炒腊肉 萝卜鱼腩煲 淮山红豆汤 白玉瑶柱汤 萝卜腐竹汤 胡萝卜三鲜汤 竹笙萝卜汤 炒素什锦 胡萝卜荷兰豆炒肉片 健胃蔬菜酸奶 萝卜魔芋羹 卜烤麸烧魔芋 解毒蔬果汁 高纤享瘦蔬菜汁 萝卜烧牛肉 莲藕安眠汤 土豆火腿炒蛋面包 炒三丝 芋头绿茶沙拉 莲藕红烧肉 莲藕香菇汤 芋头海带鱼丸汤 大头菜排骨汤 百合枣梨清润汤 芥末蔬菜卷 芦荟抗压水 芦荟蜜饮 鱼头汤 洋葱咖哩肉末 酸辣白菜 清水白 老汤白菜 白菜丸子汤 清炖白菜 白菜苹果汁 白菜豆腐汤 白菜蛋花汤 高汤白菜 蛋饺烧菜胆 油菜珍珠翡翠汤 油菜咸肉百叶汤 沙锅炖菜心 鸡茸菜心 鱼条 鲜蘑菜心 菠菜排骨银鱼羹 炸菠菜脯营养豆类、乳品类浓香肉类美味禽蛋类鲜美水产类美颜果品 鸡蛋 类花样米面类厨房小窍门

<<营养健康大众菜1288例>>

章节摘录

插图:

<<营养健康大众菜1288例>>

编辑推荐

《营养健康大众菜1288例》将介绍:操作简便,家庭适用,营养丰富,科学烹调。 千变万化的不同品味,各种各样的营养补充,给你健康与美味的享受。 900道美味佳肴,200个营养解析,188个厨房小窍门。

<<营养健康大众菜1288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