

<<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

爽口蔬菜类 百合绿豆红薯汤 红薯南瓜汤 红薯煲姜 肉片淮山汤 淮山枸杞炖鸡 淮山绿豆羹
淮山红豆汤 淮山枸杞排骨汤 萝卜烧牛肉 萝卜干炒腊肉 萝卜鱼腩煲 白玉瑶柱汤 萝卜腐竹汤
萝卜魔芋羹 竹笙萝卜汤 炒素什锦 胡萝卜荷兰豆炒肉片 健胃蔬菜酸奶 胡萝卜三鲜汤 胡萝卜
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 橙蜜
藕 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 洋葱咖喱
鱼头汤 洋葱咖喱肉末 百合枣梨清润汤 芥末蔬菜卷 芦荟抗压水 芦荟蜜饮 酸辣白菜 清水白
菜 高汤白菜 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 菜心酱
鱼条 油菜咸肉百叶汤 蛋饺烧菜胆 油菜珍珠翡翠汤 沙锅炖菜心 鸡茸菜心 鲜蘑菜心 菠菜炒
鸡蛋 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
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>