

<<奥运健康美食>>

图书基本信息

书名：<<奥运健康美食>>

13位ISBN编号：9787543648333

10位ISBN编号：7543648334

出版时间：2008-6

出版时间：青岛出版社

作者：天天饮食系列丛书编委会

页数：155

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>

## <<奥运健康美食>>

### 内容概要

《奥运健康美食》是中央电视台一套金牌美食节目《天天饮食》推出的奥运特别节目的图书版。书中不仅有全国体育总局训练局的金牌健康菜，还有全国烹饪爱好者奉献给奥运健儿的健康美食。这里不仅有详尽的菜肴制作方法，还有精准贴心、指点到位的制作要点，将菜肴制作的小秘诀一一披露给您，帮助您做出令人食指大动而又营养丰富的美味佳肴。

书中还有“奥运营养需求大揭秘”栏目，揭秘了不同运动类型的运动员所需要的营养和饮食注意事项，帮您了解这些运动的营养需求，您可以结合自己的运动情况，做出适合自己的饮食安排。

“开心笑一笑”、“逸闻趣事”给您讲了与奥运有关的小笑话、小故事，让您在开怀大笑之余，了解更多的奥运知识。

<<奥运健康美食>>

书籍目录

Part 1 奥运健儿美食大探秘翡翠鲜虾卷鸡菇一锅鲜蛋黄麻团亨氏煎牛排金牌伴侣罗宋汤三丝卷饼鸡粒榨菜鲜蚕豆炸糯米枣杭椒牛柳甜辣白菜油爆墨鱼丁金针菇汆牛肉金牌意大利面醋熘白菜丝炒土豆丝拌茄泥香干炒西芹香菇豆腐三丁玉米豆瓣茄子什锦素烩珊瑚白菜番茄菜花豌豆菜花三丝黄瓜卷干豆角炖排骨辣子牛肉丁锅包肉汆白肉葱爆肉熘肝尖干炸里脊清炖牛肉糖醋排骨草菇蒸鸡菠萝鸡块清蒸鳊鱼红烧鱼蜜汁牛柳Part 2 我为奥运献美食秘制啤酒鸭出水芙蓉福运焖炸燥鱼花式鱼排叉烧排骨香酥牛肉陕西烩菜鲜果咕咾肉和味炒牛腱汤炮仗金牌鸡翅五彩相会淮山烧鲑鱼啤酒鸭烧香干珠峰圣火五彩鱼丝硕果扬帆清蒸武昌鱼冰雪聪明小鸡炖蘑菇比翼双飞八宝南瓜环鱼蓉酿苦瓜扬威汤群英荟萃番茄鱼鱼香粩条多彩糯米团五彩麻食五谷丰登迎奥运

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>