

<<营养美味的蘑菇食谱>>

图书基本信息

书名：<<营养美味的蘑菇食谱>>

13位ISBN编号：9787543666696

10位ISBN编号：7543666693

出版时间：2012-4

出版时间：青岛出版社

作者：张秀环

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>

<<营养美味的蘑菇食谱>>

内容概要

到目前为止，尽管医学界在全力寻找对抗癌症的药方，但癌症仍高居全球十大疾病之首，这是不争的事实。

为了预防癌症，很多人极尽所能地食用各式标榜能防癌抗癌的保健药品。

其实，养成正确的饮食习惯，多摄取有助抗癌的食物，如菇蕈类等，就能有效地防癌抗癌，为健康把关。

《营养美味的蘑菇食谱》为大家介绍蘑菇的种类；各类蘑菇小菜、主菜主食、汤品的制作材料和方法。

本书由张秀环、黄乃芸合著。

<<营养美味的蘑菇食谱>>

书籍目录

美味蘑菇，健康又防癌蘑菇的10大优点蘑菇身份证香菇·花菇·草菇平菇·茶树菇·杏鲍菇鸿禧菇·木耳·日本舞菇口蘑·金针菇·巴西蘑菇鲍鱼菇·鸡腿菇美味小菜篇香菇/味噌烤香菇香菇/辣拌什锦蔬香菇/油醋鲜香菇口蘑/果酿蘑菇口蘑/七味蘑菇草菇/凉拌草菇黑木耳/日式拌双丝黑木耳/炒凤梨木耳杏鲍菇/红酒醋沙拉鲍鱼菇/黄瓜鲍鱼卷鸿禧菇/南瓜山药沙拉可口主菜篇香菇/香蒸双瓜香菇/香菇烘蛋香菇/香菇蒸鲈鱼香菇/红烧栗子香菇香菇/清蒸酿香菇香菇/拌鲜蔬香菇/芝麻香菇烧香菇/麻辣臭豆腐香菇/芥菜香菇烩香菇/香菇咖喱酱口蘑/红酒鸡腿口蘑/焗烤鸡胸蘑菇口蘑/菲力牛排口蘑/白酒奶油蘑菇金针菇/金针菇里脊卷金针菇/烩芙蓉豆腐鲍鱼菇/照烧鲍鱼煎草菇/鲜菇时蔬炒草菇/草菇丝瓜烩杏鲍菇/酱炒杏鲍菇杏鲍菇/综合蔬菜拌杏鲍菇/麻油杏鲍菇杏鲍菇/罗勒鲜菇炒杏鲍菇/辣酱杏鲍菇平菇/鱿鱼炒鲜菇平菇/糖醋平菇平菇/平菇拌菠菜黑木耳、鲍鱼菇/豆腐菇烩黑木耳/生菜双丝炒茶树菇/苦瓜鲜菇拌金针菇、鸿禧菇、平菇/凉拌三鲜菇金针菇/清炒美白菇增香调味香辛料加油添醋更好吃香醇主食篇香菇/红曲香菇油饭香菇/香菇五谷粽香菇/香菇葱饼卷香菇/香菇肉臊饭香菇/香菇鸡肉粥、香菇炒米粉口蘑/南瓜口蘑蝴蝶面口蘑/蘑菇姜黄饭口蘑/鲜菇海鲜粥、蘑菇小点心口蘑/蔬菜焗烤吐司口蘑/鸡胸鲑鱼塔杏鲍菇/椒盐杏鲍菇堡鸿禧菇/鲜菇燕麦饭金针菇/金针菇河粉卷丰富汤品篇香菇/香柿炖鸡汤香菇/当归炖鸡汤香菇/香菇丝瓜汤香菇/香菇鸡汤香菇/香菇肉羹口蘑/玉米香蘑浓汤鸡腿菇/综合菇菇锅金针菇/蛤蜊排骨汤草菇/菇菇排骨汤平菇/青豆鲜菇汤

<<营养美味的蘑菇食谱>>

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>