

<<粗粮野菜巧烹制>>

图书基本信息

书名：<<粗粮野菜巧烹制>>

13位ISBN编号：9787806326053

10位ISBN编号：7806326057

出版时间：2000-01

出版时间：广东经济出版社

作者：李晓洁

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>

<<粗粮野菜巧烹制>>

书籍目录

目录

第一章 返璞归真吃粗粮

- 一、走出“吃”的误区
- 二、粗粮的营养价值
- 三、科学食用五谷杂粮
- 四、国际新趋势 粗食“精”制

第二章 美味粗粮巧烹制

- 一、如何烹饪红薯
- 二、自制玉米小吃
- 三、各种豆类和豆制品的营养价值与吃法
- 四、豆类烹调篇
- 五、烹饪美味土豆
- 六、芋头、南瓜味飘香

第三章 辨别野菜有绝招

- 一、如何辨别各类野菜
- 二、采集野菜的装备和工具
- 三、野菜的特殊性质及处理方法
- 四、野菜的烹调方法
- 五、植物药酒的浸制

第四章 野菜的炮制方法

- 一、根茎叶花巧烹制
- 二、别开生面的野菜宴

第五章 世界菜园寻“新”菜

- 一、观光蔬菜简介
- 二、“新菜”营养话你知
- 三、特色蔬菜的烹制方法

第六章 烹调与营养

- 一、烹调小技巧
- 二、食“杂”与营养均衡

<<粗粮野菜巧烹制>>

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>