

<<百变营养小炒1000样>>

图书基本信息

书名：<<百变营养小炒1000样>>

13位ISBN编号：9787200066807

10位ISBN编号：720006680X

出版时间：2007-1

出版时间：北京出版社

作者：家庭书架编委会

页数：255

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>

<<百变营养小炒1000样>>

内容概要

“炒”是我国烹制蔬菜最常用的方法，蕴涵着中华饮食文化的精髓；而美味可口、别具特色的小炒更是国人餐桌上必备的菜肴。

如何减少炒菜对营养成分的破坏？

如何搭配原料才能炒出最有营养的菜肴？

如何把各种小炒烹制得色香味俱全？

……这些与日常生活密切相关的问题，在本书中都能找到答案。

好营养：本书所选小炒，均经经营营养专家的精心挑选，不但富含人体所需要的多种维生素和多种微量元素，而且还具有保健、美容、塑身、疗疾等多重功效。

好滋味：本书所选小炒，均是美食专家大力推荐的上品佳肴。

不但口感十足，而且色泽鲜亮，定会给您带来全新的独特享受。

经济实惠：本书所选小炒，用料简单、购买方便，且每种小炒的成本均不超过10元钱，让您买得舒心，吃得安心。

千变万化吃不腻：单就数量而言，小炒的种类就不少于1000样；如果搭配起来食用，真可谓“千万变化”！

即使您再“善变”，四五年内不会吃“烦”、吃“腻”！

<<百变营养小炒1000样>>

书籍目录

绪论第一篇 时蔬小炒 鱼香茭白 麻酱茭白 油吃黄瓜 素炒香芹 清炒西芹 夏果西芹百合 地三鲜 三丁茄子 酱汁茄子 干烧冬笋 豌豆笋丝 双菇凉瓜丝 炒二瓜 蜜汁山药 黑木耳炒山药 清炒山药丝 炒四宝 鱼香茄子 红烧茄子 油爆茄片 香辣薯丝 葱烧薯条 香干白菜丝 奶汁番茄 番茄炒香菇 白汁番茄 番茄菜花 辣汁茄丝 怪味茄子 磨盘苗子 枸杞炒豌豆 豆腐干炒豌豆 鲜菇炒豌豆 萧山萝卜干炒豌豆 金钱豆泡 金边白菜 绿茶娃娃菜 酱烧椒片冬笋 蚝油春笋 蜜汁金枣 虾粉冬笋 香菇菜花 栗子香菇 油辣香菇 平菇芥菜 茄汁荸荠 平菇炒核桃仁 酱炒西葫芦 酸辣土豆丝 熘土豆丝 五彩土豆丝 美味脆“鳝”炒双菇……第二篇 豆制品小炒第三篇 畜肉小炒第四篇 禽蛋小炒第五篇 水鲜小炒

<<百变营养小炒1000样>>

章节摘录

插图

<<百变营养小炒1000样>>

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>