

<<人气小菜王>>

图书基本信息

书名：<<人气小菜王>>

13位ISBN编号：9787506479240

10位ISBN编号：7506479249

出版时间：2012-3

出版时间：中国纺织出版社

作者：黄丽，李慧君 编著

页数：256

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>

## <<人气小菜王>>

### 内容概要

这本《人气小菜王》就是为了帮助读者解决这个难题而特别设计的。书中精选近800个食谱，更请来注册营养师陈国宾先生对食材进行分类：高纤、高钙、高维生素、高蛋白四类，让大家根据自己的需要选择不同菜式。如果想吃得丰富一点，可以参考专题部分：我们特别精选了鲍鱼、海参食谱，并附上品种介绍、选购要点、储存方法和处理程序，务求做到资料详尽深入，步骤简单明了，希望读者轻轻松松就能掌握烹调窍门。

烹制菜式不同于做化学实验，材料分量并非一成不变。书中食谱只是举例和提供参考分量，不用过分拘泥，读者大可举一反三，融会贯通，制作出更多的美味佳肴。

<<人气小菜王>>

书籍目录

烹饪的智慧

鲍鱼：串串溇心  
鲍鱼分几种  
鲍鱼鸡翅球  
三杯鲍鱼  
蒜末蒸鲜鲍鱼  
鲍片扒生菜胆  
鱼子酱九孔鲍鱼  
凉拌九孔鲍鱼  
煮鲍鱼拌西兰花  
黑醋凉拌鲍鱼  
冰梅酱拌鲍鱼  
海参：海中人参  
海参分几种  
百花煎酿海参  
XO酱烩海参  
花菇焖海参  
三鲜烩海参  
柠香酸辣海参  
家常海参  
芥末炒海参  
七彩炒海参  
蚝王姜葱烩刺参  
吃得健康  
均衡营养  
烹调得出色  
健康饮食五大守则  
买得精明  
十大烹饪宜忌  
明火火候控制面面观

高纤

煎  
蘑菇粒扒三文鱼  
银鱼玉米粒煎蛋  
银鱼煎蛋卷  
彩椒煎鳝片  
韭黄煎生蚝  
剁椒香辣煎豆腐  
辣泡菜煎蛋饼  
金针菇牛肉卷  
香煎马蹄冬菇肉饼  
青椒煎鹅饼  
煎玉米饼  
XO酱煎萝卜糕  
香煎藕饼

<<人气小菜王>>

煎酿莲藕

西葫芦丝煎饼

煎酿三宝

煎酿芋饼

香煎酿冬菇

糯米煎红枣

煎蛋饺

五柳三色蛋

香煎黄金豆腐饼

菜脯煎蛋

煎腐皮卷

酿豆腐皮

.....

高钙

高维生素

高蛋白

## <<人气小菜王>>

### 编辑推荐

如何吃得健康？  
如何均衡营养？  
如何买的精明？  
如何烹调的出色？  
如何用最简单的家常食材变换出无穷的美味？

《人气小菜王》将为您一一作答。

本书精选近800道超人气的美味家常小菜，为您量身定做可口的家常菜肴，让您选的放心，做的安心，吃的开心。

<<人气小菜王>>

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>