

<<健康蒸煮100道>>

图书基本信息

书名：<<健康蒸煮100道>>

13位ISBN编号：9787533523596

10位ISBN编号：7533523598

出版时间：2004-1

出版时间：福建科学技术出版社

作者：朱秋桦

页数：95

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>

## <<健康蒸煮100道>>

### 内容概要

《健康蒸煮100道》仅需蒸锅或电锅或微波炉三选一，打扮得美美也能轻松变出一桌子的满意佳肴！不仅是在自家人共享晚餐时，或是宴请亲友在家小聚联络感情，女主人再也不需要满头大汗地走进走出，一身油烟味、蓬头垢面地招待客人，只要将做好准备工作的料理放入一蒸，趁趣天的空隙去厨房取出，热腾腾的美味佳肴一样可以准时上桌！

在《健康蒸煮100道》中，我们特选出各式最迎合现代人口味及饮食习惯的菜肴，依不同材料分类成100道，即：肉香四溢、软料细嫩的肉类佳肴20道；鲜味满分、脾胃满足的海鲜美食20道；香浓入味、滑嫩多汁的鸡鸭类靓菜20道；爽口不腻的蔬菜·蛋·豆腐珍馐20道；多变丰富的饭·粥·点心类美味20道。

<<健康蒸煮100道>>

作者简介

朱秋桦，文化大学毕业。

自1990年从事中西餐点教学迄今，金桦餐饮专业研习中心负责人。

公共电视“台湾生活通”栏目烹饪顾问。

桃园县复合餐饮交流协会他人支理事长；台北县瑞芳、三峡镇农会、青年服务社、桃园县女教师联谊会等地烹饪、烘焙讲师。

活跃于MUCH TV酸甜苦辣食物恋，

<<健康蒸煮100道>>

书籍目录

30分钟，一桌子美味轻松上桌！

下厨真快乐蒸健康蒸煮前的基本准备工作肉类佳肴 肉类蒸煮的基本法则 三丝丸子 粉蒸红肉 鱼香牛  
肋 南乳排骨 梅干扣肉 佛跳墙 冬菜肉丸 酸菜肚片汤 树子蒸肉 珍珠丸子 咸蛋蒸肉 鲜竹牛肉丸 马蹄  
百合瘦肉汤 东坡肉 黄瓜镶肉 四神汤 芋头排骨汤 红烧狮子头 卤大肠 清炖牛肉汤 海鲜美食 海鲜类蒸  
煮的基本法则 树子蒸鱼 沙茶蒸鱼 雪菜蒸鱼 酱冬瓜蒸鱼 蒜蓉鱼头 梅酱蒸虾 姜丝中卷 三丝鲜鱼 蛤  
蜊镶肉 豉椒白鲳 蒜蓉蒸虾 马铃薯蒸鱼 五味鲜蛤 梅汁蒸鱼 清蒸鲳鱼 双鲜镶丝瓜 豉汁蒸鱼 干贝田  
鸡汤 虱目鱼汤 鱼跃龙门鸡鸭类靓菜蔬菜·蛋·豆腐珍馐饭·粥·点心类美味

<<健康蒸煮100道>>

章节摘录

插图

<<健康蒸煮100道>>

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>