

<<大众菜谱营养金典>>

图书基本信息

书名：<<大众菜谱营养金典>>

13位ISBN编号：9787537535571

10位ISBN编号：7537535574

出版时间：2007-9

出版时间：河北科学技术

作者：李雪明

页数：318

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>

## <<大众菜谱营养金典>>

### 内容概要

随着社会的繁荣昌盛，人们生活水平的不断提高，各种各样的食品和食物大量涌现，一日三餐的饮食菜肴越来越丰富，人们渐渐改变陈旧落后的饮食习惯，希望吃得健康、吃得科学、吃得有营养。饮食制作和饮食菜谱也不断发展，这对广大家庭饮食制作人员提出了更高的要求。学习家庭饮食烹饪技术，是现代生活的需要。

为了使广大读者在闲暇之余，在饮食的品种和口味方面能常变常新，既讲究菜肴的营养、享受美食，又能增进食欲、调养身心、健康延年。

我们参考了众多烹饪方面的书籍，精心编写了这本《大众菜谱营养金典》。

本书在实用性上下了很大功夫。

精选大众菜谱1000余例，其制作简便、味道鲜美、营养丰富、经济实惠，可为广大读者在合理安排日常饮食方面提供帮助，以解决都市人工作繁忙无时间学习烹饪之苦。

让读者借助本书，吃出健康、吃出营养、吃出乐趣，是我们的写作初衷。

愿本书的出版，带给您口福无限、健康无限、快乐无限。

<<大众菜谱营养金典>>

书籍目录

热菜类 素菜 夏果炒西芹 粉条炒芹菜 豆瓣烧苦瓜 鱼香苦瓜丝 鱼香茄条 清蒸  
茄子 酱焖茄子 酱爆茄丁 炒茭白 酱烧茭白 油焖茭白 蛋皮炒菠菜 豆腐炒菠  
菜 青椒炒黄瓜 素炒青椒 毛豆炒青椒 卷心菜丝炒青椒 青椒炒鸡丁 木耳菜扒香  
菇 炒姜丝茼蒿 炒鲜黄花菜 黄瓜炒鸡蛋 虾皮烧冬瓜 香酥冬瓜 红烧冬瓜 冬  
瓜烧木耳 虾子烧莴笋 鱼香莴笋丝 红烧冬笋 烧海米冬笋 鲜蘑煨冬笋 茄汁芦笋  
.....凉菜类

<<大众菜谱营养金典>>

编辑推荐

《新家庭营养最佳读本:大众菜谱营养金典(双色版)》由河北科技出版社出版。

<<大众菜谱营养金典>>

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>