

<<跟我学做家常菜1200样>>

图书基本信息

书名：<<跟我学做家常菜1200样>>

13位ISBN编号：9787538011449

10位ISBN编号：7538011447

出版时间：2007-5

出版时间：内蒙古科学技术出版社

作者：郑成刚

页数：489

字数：293000

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>

## <<跟我学做家常菜1200样>>

### 内容概要

民以食为天，因为人的生存首先依赖饮食，饮食可能满足人的生理需求，但人人都一日三餐，为什么有的人健康，有的就不够健康呢？

因为人的生命的质量高低与饮食营养有着十分密切的关系。

人的生存需要除了众所周知的蛋白质、脂肪、碳水化合物、矿物质、粗纤维和维生素等营养成分外，还需要许多微量元素。

无论人缺少上述哪些营养，都无法健康，而这些营养的汲取，就要靠人们每日三餐的合理膳食。

本书中实用性上下了很大功夫。

特精选了味道鲜美、营养丰富、经济实惠、操作简单的菜肴制作方法1200样，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。

《跟我学做家常菜1200样》一书在手，身体健康不用愁。

<<跟我学做家常菜1200样>>

书籍目录

素菜 糖醋酸辣菜 油菜拌海米 五彩菠菜 生菜拌麻酱 红油黄瓜 糖醋黄瓜 拌黄瓜腐竹 多味茄泥 凉拌  
苦瓜 酸辣莲藕 辣茄丝 三丝藕片 金丝银芽 蜜糖西红柿 酸辣瓜片 糖醋萝卜丝 拌刀豆丝 香辣土豆丁  
拦肉末茄子 西瓜皮凉拌 香油拌西瓜皮 麻酱拌莴笋尖 珊瑚菜花 凤尾青笋 胡萝卜拌银耳 凉拌鲜蘑 拌  
白菜土豆丝 金钩豇豆 香菇拌豆角 凉拌豆角丝 花生仁炆芹菜 香辣白菜 拌菠菜腐竹 菠菜松 炆白菜卷  
炆绿豆芽 豆角拌香菇 黄瓜拦西红柿 三色萝卜丝 炸萝卜丸子 蒜泥木耳菜 油泼嫩茭白 拌青红丝藕片  
咸辣韭菜花 奶油菜心 海米拌莴笋 拌香菜 看辣白菜 粉皮拌青笋 香拌茄泥 辣油拌草菇 拌腰片生菜  
芝麻青椒丝 三丝拌芹菜 拌卷心菜 五香花生米 五彩白菜卷 酥炸蚕豆 美味海带 .....豆制品粉丝、粉  
皮类肉蛋海鲜类素菜汤类火锅、砂锅类羹类粥类面点类附录 烹调美食125问

<<跟我学做家常菜1200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>