

<<营养家常菜888例>>

图书基本信息

书名：<<营养家常菜888例>>

13位ISBN编号：9787538012255

10位ISBN编号：7538012257

出版时间：2004-6

出版时间：内蒙古科学技术出版社

作者：秋实

页数：400

字数：348000

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>

<<营养家常菜888例>>

内容概要

在崇尚养生保健、健康饮食的今天，人们似科已经抛弃了“大鱼大肉就是营养”的不科学论断，逐渐明白了食物相克、营养合理搭配的科学饮食理念。

然而苦于没有较为系统、明了的菜谱指导，人们往往对烹饪有些茫然，同时也应了那句“说的容易，做起来难”的俗语。

本书精选营养菜888例，保证“说的容易，做起来更容易”。

<<营养家常菜888例>>

书籍目录

一、蔬菜类 煎蒸白菜卷 锅熠白菜盒 奶汁(火靠)白菜 栗子烧白菜 葱烧海米辣白菜 干烧白菜 油焖白菜心 蟹黄扒白菜 三鲜白菜卷 白菜叶烧麦 素什锦白菜卷 氽鱼蓉白菜心 家常熬白菜 产冰镇酸辣白菜 朝鲜泡菜 炒甘蓝块 萝卜松 葱烧萝卜条 干贝萝卜条 奶油萝卜球 奶油萝卜球 清蒸羊肉萝卜 麻利胡萝卜 炸胡萝卜盒 茄汁红玉 (火靠)胡萝卜 胡萝卜色拉 拔丝红玉 雪花菠菜 松炸菠菜盒 菠菜松 金丝菠菜 鸡油炒菠菜 菠菜炒豆腐 菠菜梗烧蘑菇 鱼蓉菠菜心 海米炆菠菜 炸韭菜卷 素炒木犀韭菜 核桃仁炒韭菜 韭黄炒鸡丝 煎韭菜盒.....二、菌菜
三、水果类四、豆制品类五、禽蛋类六、肉类七、水产海鲜类八、羹汤类附录一 美食烹调小窍附录二 食物营养成分附录三 食物胆固醇含量

<<营养家常菜888例>>

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>