

<<孕产妇营养菜精华>>

图书基本信息

书名：<<孕产妇营养菜精华>>

13位ISBN编号：9787538014433

10位ISBN编号：7538014438

出版时间：2006-6

出版时间：内蒙古科学技术出版社

作者：郭玉华、吴杰/国别：中国大陆

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>

<<孕产妇营养菜精华>>

内容概要

《孕产妇营养菜精华》特精选了适合孕产妇的34款菜肴，并以简洁的文字和精美的彩图，对每款菜肴的用料配比、营养成分、功效、制作方法、成品特点、操作提示等做了详细介绍。

对主要制作过程还配有示范图片。

选料讲究，搭配合理，制作简便，按书习做，定会把菜肴做得味香色美，增进孕产妇的食欲，给家庭带来欢乐与温馨。

《孕产妇营养菜精华》可供孕产妇及其家属、计划生育工作者和护理人员阅读使用。

<<孕产妇营养菜精华>>

作者简介

郭玉华，石家庄烹饪学校烹饪讲师，大学毕业，国家特一级烹饪师。

专注于饮食文化研究及烹饪教学工作。

编著出版了《中国著名菜系精选教材》、《东北风味名菜谱》、《药膳美味30种》等三十余部烹饪书。

。

<<孕产妇营养菜精华>>

书籍目录

芥蓝鸡条米粉蒸肉肉片烧海带兔子炖鸡兰花鸭丁什锦烩豆腐扣豆泡烧西兰花蒜香鲈鱼双珠扣鸭鱿鱼烧豆腐虎皮鸭蛋豆干鹌鹑煲干豆腐炒土豆片南乳里脊青椒炒肥肠虾仁烧豆腐黄花炒双丝鲫鱼豆腐汤酱汁鱼干煎带鱼葱姜鳊鱼蒜香双鲜生炒鸡莲藕鸡肉煲吉利堂扒鸽三蔬烧兔肉三七扒豆腐三彩黄豆芽翡翠奶香蛋片羊肉蛋饺双味肉末蛋鲜香肉丸煲熘腰花清蒸羊腿

<<孕产妇营养菜精华>>

章节摘录

原料西兰花200克，豆泡125克，牛肉75克，葱段、姜片各70克，料酒75克，精益3克，味精2克，湿淀粉13克，汤200克，植物油25克。

操作提示烧制时要用小火，勾芡不要过稠。

制作步骤（1）牛肉切成片。

西兰花切成块。

肉片用料酒5克、精盐0.5克拌匀腌渍八味，再用湿淀粉拌匀上浆。

（2）锅内放油烧热，下入葱段、姜片炝香，下入肉片炒至断生，拣出葱、姜不用。

下入豆泡略炒。

（3）下入西兰花块炒匀，加汤、余下的料酒和精盐炒开，烧至熟透、汤汁将尽。

加味精，用余下的湿淀粉勾芡，出锅装盘即成。

<<孕产妇营养菜精华>>

编辑推荐

为使孕产妇得到合理的饮食调养，孕育一个身体健壮、头脑聪明、长相漂亮的宝宝,本书特精选了适合孕产妇的34款菜肴，并以简洁的文字和精美的彩图，对每款菜肴的用料配比、营养成分、功效、制作方法、成品特点、操作提示等做了详细介绍。

对主要制作过程还配有示范图片。

选料讲究，搭配合理，制作简便，按书习做，定会把菜肴做得味香色美，增进孕产妇的食欲，给家庭带来欢乐与温馨。

本书可供孕产妇及其家属、计划生育工作者和护理人员阅读使用。

<<孕产妇营养菜精华>>

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>