

<<吃菇营养又健康-营养家常菜>>

图书基本信息

书名：<<吃菇营养又健康-营养家常菜>>

13位ISBN编号：9787538415964

10位ISBN编号：7538415963

出版时间：2007-3

出版时间：第1版 (2007年3月1日)

作者：夏金龙

页数：46

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>

## <<吃菇营养又健康-营养家常菜>>

### 内容概要

为了丰富广大人民群众餐桌，倡导合理饮食，我们约请国内有关专家编写了这本《营养家常菜》系列丛书。

蘑菇自古以来即被人们视为佳肴珍品，曾广现于历代帝王将相、达官贵人的餐桌上，以其丰富的营养，诱人的美味而被赞为“此味只应天上有，人间难得几回闻”。

现代科学研究发现，蘑菇为菌类植物的子实体，富含蛋白质、脂肪、碳水化合物、粗纤维、灰分、钙、磷、铁、硫胺素、核黄素、尼克酸、维生素C以及钠、钾、铜、锌、氟、氯、碘、维生素A、维生素B6、维生素D、维生素E、维生素K、泛酸、叶酸、多种氨基酸等营养成分。

有利五脏、助消化、滋补强身、化痰理气等功效，尤以提高机体免疫力、防癌崭露头角。

希望本书的出版能给您新的享受和创意美食的灵感。

<<吃菇营养又健康-营养家常菜>>

书籍目录

导读菌蘑飘香 吃出健康炒菌食百味海参球盖菌菌香寸排草菇爆虾球竹荪芦笋烧鲍片鸡脯肉烧花菇鲍汁白灵菇平菇龙虾刀辣味猪肚蘑浇汁蘑菇鱼羊肚桂鱼花美味牛肝三文鱼鸡枞丸扒白菜茶树菇焗鸭舌四宝喇叭石榴鱼白玉酿黑虎掌白蘑特色茄脯开心夏贝玉皇蘑小鱼鸡油红烧肉鲍汁烧天梯南瓜鱼籽烧块菌双耳爆海螺滑菇虾籽扒奶白菜大汉口蘑黄羊腿爆虾尾鲜虾鱼肚拱嘴蘑甜豆鹅蛋(火-靠)仔鸡蟹味菇香葱炒鸟贝松塔山珍香叶牛柳炒姬菇金银鳝丝鞭打猴头三鲜墨鱼悲翠老人头香菇酿苦瓜凤尾菇拌肘花牡蛎炒元蘑姬松茸扒牛排珊瑚戏乌龙红油小蟹炒牛肝虫草双花焖鹿筋

<<吃菇营养又健康-营养家常菜>>

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>