

<<在家做韩式营养料理>>

图书基本信息

书名：<<在家做韩式营养料理>>

13位ISBN编号：9787538447743

10位ISBN编号：7538447741

出版时间：2010-6

出版时间：玄真禧、盛辉 吉林科学技术出版社 (2010-06出版)

作者：玄真禧

页数：209

译者：盛辉

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>

<<在家做韩式营养料理>>

内容概要

《在家做韩式营养料理》介绍了80多种营养滋补美食，可以说这些美食都是经过本人精挑细选的。虽然书店里的菜谱每月都会有大量更新，但是往往都是些图片多、说明多、想真正做菜时却又找不出什么合适菜肴的书籍，这些书难以满足人们真正的需要。所以，当我看到这些书时我就想，如果我要出菜谱，绝对不要做成这样，而是要做成一看就想做，一做就收不住手、就想给家人吃的菜谱。

其中包括食材准备、烹饪时间、调火要领和操作步骤详细。我用最简单易操作的烹饪方法搭配营养价值合理的食材用品，指导您从学习料理的基础入手，学会各种配料的制作和使用方法，满足日常生活的需要。

让第一次下厨的您也能烹调出一款款精美、拿手、有益家人健康的滋补好菜。

这《在家做韩式营养料理》虽然是我写的，但它是大家的书。

所以不是随意、胡乱编写的，而是满载着我的心和我的习惯。

对于一定需要此书的人来说，这《在家做韩式营养料理》便是一本必须的书。

“想法改变了，习惯就会改变，习惯改变了，行动就会改变，”行动改变了，人生就会改变。同时也会让您深深体会到原来烹饪美食也可以这样简单，这样充满乐趣。

<<在家做韩式营养料理>>

作者简介

作者：（韩国）玄真禧 译者：盛辉

<<在家做韩式营养料理>>

书籍目录

PART1香美的坚果与劲道的比萨奶酪的完美结合坚果奶酪炸巴鸡排西餐厅的菜肴来到了家庭金色椰丝炸虾球浓香的奶油沙司味道奶油蘑菇培根面香甜的奥莫水稻香味人虾辣椒炒饭总想吃的味道鸡肉蘑菇烩饭完全是专家的厨艺烤猪排骨孩子零食的首选炒江米条最受欢迎的大众菜肴家庭西餐厅的人气菜肴烤排骨感受一下美妙的味道米线三明治中香喷喷的烤肉烤肉三明治香甜的美味美味烤地瓜香香的味道，卷起来的诱惑炸鱿鱼紫菜卷餐前小吃奶酪鸡蛋卷劲道的面条和香脆的蔬菜凉拌面为孩子们准备的周末零食鸡肉沙拉特别的日子才会展示的手艺圣火鸡肉卷香甜柔美的味道玉米奶油羹美味香脆不油腻炸鸡腿鸡翅甜美可口的菠萝沙司味道菠萝锅包肉在家中享受特别风味薄饼卷火腿蔬菜孩子们喜欢的绿色比萨饼黑米南瓜比萨PART2用调料酱腌渍之后的香美味道炖排骨通过长时间熬制而成的清淡汤土豆脊骨汤口感清爽的菜肴烤鱿鱼沙拉香甜的南瓜，丰富的海鲜蒸海鲜南瓜味美价廉的家庭菜肴猪排劲道的刀切面加上香喷喷的炒饭特色刀切面比想象的要简单味道却是超乎想象麻婆豆腐材料多多营养丰富铁板炒饭适合全家人食用的美味菜肴消热解暑的美食冷面蘑菇与海鲜的完美结合蘑菇海鲜火锅浓浓的蔬菜高汤是秘诀部队火锅没有胃口的时候牛肉砂锅辣得让人流泪辣鸡块大海的味道海鲜辣面那种微辣味道辣炒五花肉吃一次就上瘾炸酱面软嫩香令人垂涎的美味猪肉片和猪手随心所欲做美食紫菜包饭想吃肉的日子香炒牛排发酵好的调料酱是秘诀辣炒鸡排劲道且酥脆的菜肴豆芽炒八爪鱼劲道的味道章鱼烧鲜辣爽口到极点海鲜汤PART3最有营养的零食辣拌蜗牛三伏天最好的滋补食品墨斗鱼人参鸡汤一流的爽口鲜汤人头鱼汤香喷喷的美食往胡麻拌冬花用冰箱里的边角料制作的一流菜肴溜三丝味道和营养都丰富背养蘑菇饭高级绿色减肥菜肴嫩芽拌粉皮PART4辣丝丝的泡菜和猪肉的完美结合辣白菜炖猪肉健康美味的一品菜肴花花绿绿的味道海藻拌饭辣丝丝的汤味蘑菇烤肉辣汤锅劲道的琵琶鱼，脆脆的豆芽炖琵琶鱼噍里啪啦的口感鱼子饭酸甜可口的汤鱼子汤香辣的汤汁，蔬菜与肉的完美结合牛肉汤柔软的大马哈鱼和脆脆的蔬菜人马哈鱼卷蔬菜考虑到家人健康的滋补菜肴绿色食品绿茶营养饭凉爽可口的夏日滋补汤鸡丝汤秋季最好的滋补食品泥鳅鱼汤夏日一品黑豆面条鲜美的海鲜，柔软的豆腐海鲜豆腐汤制作简单的风味菜肴炖贻贝鱿鱼沙参的香甜再加上荏胡麻的香气荏胡麻拌沙参嫩芽余香刺嫩芽蘸醋酱培根里的美味培根卷豆腐新鲜美味嫩芽拌饭十全大补小约排骨汤余味留香草药包饭酸甜可口凉拌韭菜洋葱PART5健康饮品DIY好吃&营养的粗粮饭制作传统韩式小菜我家的粥与粥铺的味道一样好美味柔和的羹汤柔软美味的滋补菜肴营莽鸡丝恢复元气的菜肴牛蒡沙拉孩子们喜欢的味道——香甜酥脆鳗鱼镡子饱腹美食幢芽汤饭满口飘香，营养丰富甜味核桃花生解除丈夫的宿醉明人鱼解酒汤好吃轻松做简易菜肴轻松制作美味三明治制作简单的健康家庭果汁制作健康、美味果汁的诀窍不可一起进行制作的果汁材料新的一天从喷香的粥开始黑荏子黑豆粥柔米纸内新鲜的生蚝水纸卷生蚝蘑菇集合，酸甜爽口酸蘑菇辣才是硬道理辣酱拌蟹永远不会吃腻的生蹄骨头汤

<<在家做韩式营养料理>>

章节摘录

插图：

<<在家做韩式营养料理>>

编辑推荐

《在家做韩式营养料理》编辑推荐：汇集韩式大众口味料理，适合全家人的健康食谱，体验韩国特色的一品菜肴，在家学做有益健康的滋补美食。

给自己和家人制作美味滋补菜肴 br 韩式营养健康餐经典菜肴

<<在家做韩式营养料理>>

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>