

<<学做保健家常菜>>

图书基本信息

书名：<<学做保健家常菜>>

13位ISBN编号：9787538449662

10位ISBN编号：7538449663

出版时间：2010-10

出版时间：吉林科技

作者：《学做家常菜》编委会 编

页数：192

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>

## <<学做保健家常菜>>

### 前言

《学做家常菜》编委会联合全国养生名家、烹饪大厨以及烹饪爱好者隆重推出《学做保健家常菜》，书中精美菜品多出自社区的烹饪高手，他们有的是忙碌白领，有的是热爱生活、贤惠的家庭主妇，他们的口号是：“让21世纪的“新青年”“80后”个个上得厅堂，下得厨房。

”本书汇集以下特点：1.500道家常菜，114种食材，5大营养功效，品种齐全，做法简单，让每个人都可以从吃开始，保持健康。

2.每种食材选择制作最简单，操作最基础的菜谱，这些菜谱搭配合理，为您推荐膳食平衡的全新菜肴。

3.书中分别介绍每种食材相应的营养介值、食疗功效、储存方法等小常识，让读者快速掌握烹饪出营养保健家常菜的秘方。

4.本书中介绍的每一款菜品的制作方法通俗、详细，细致的文字说明只是为了让您看得更明白，帮您减少操作中的失误。

以上就是高手们多年烹饪经验的总结，他们将自己对生活的热情凝结在厨房的一片小天地里，他们亲手创造出一道道美味营养的菜肴，这些色香味俱全的菜肴又被拍成色彩绚丽的图片，这些菜肴不仅得到了家人的喜爱，也收获了千万读者的喜爱，将这些图片上传至网络，又获得万千网友的认可。

书中汇集很多好的烹饪方法，如果您也是烹饪爱好者，希望您能多提出好的建议或意见，感谢您一直以来对我们的支持，谢谢！

## <<学做保健家常菜>>

### 内容概要

500道家常菜，114种食材，5大营养功效，品种齐全，做法简单，让每个人都可以从吃开始，保持健康。

每种食材选择制作最简单，操作最基础的菜谱，这些菜谱搭配合理，为您推荐膳食平衡的全新菜肴。这些色香味俱全的菜肴又被拍成色彩绚丽的图片，这些菜肴不仅得到了家人的喜爱，也收获了千万读者的喜爱，将这些图片上传至网络，又获得万千网友的认可。

## &lt;&lt;学做保健家常菜&gt;&gt;

## 书籍目录

畜肉类 猪肉 莲子珧柱瘦肉汤 肉丝拌腐皮 肉片菜头汤 肉丝炒土豆丝 陈皮猪肉汤 鱼香肉丝 葱爆肉 清烹里脊 滑熠里脊 肉丸白菜粉丝汤 花旗参瘦肉汤 参果炖瘦肉汤 荸荠豆腐紫菜肉汤 瘦肉花菜汤 胡萝卜炒肉丝 黑木耳瘦肉红枣汤 茭白肉片 栗子焖猪肉 肉丝黄豆汤 咖喱猪肉汤丸 猪肚 繁米蒸舆肚 成瓜米椒爆肚丁 沪香罗汉肚 炒肚丝 三色爆肚片 香拌肚丝 芦笋拌金钱肚 青蒜炒肚片 红烧肚块 酱爆肚仁 咖喱肚丝 砂仁猪肚莲藕汤 白果腐竹煲猪肚 砂仁猪肚粥 猪排竹 金银蛋烧排骨 排骨元葱南瓜汤 萝卜土豆猪骨汤 双豆茶香排骨 玉米核桃煲排骨 杞菊排骨汤 时菜紫金骨 花生大蒜排骨汤 芥蓝排骨汤 冬瓜排骨汤 排骨炖白菜 猪腰 熠腰花 干炸腰花 辣子八宝腰丁 双椒爆腰花 田七杜仲猪腰汤 香油腰花 白灼猪腰 猪腰菜花汤 猪五花肉 五花肉荸荠汤 五花肉萝卜花生汤 红糟五花肉 马蹄笋烧肉 莲藕香菇焖五花肉 红烧肉炖海带 家爆酱瓜 家常小炒肉 金银咸烧白 韭菜花豆豉炒肉片 特味酱肉 兰花香锅肉 风味蒸肉 鱼乡家常炖 猪肝 熠肝尖 猪肝肚领汤 茭笋炒猪肝 枸杞叶猪肝汤 猪肝炒菠菜 黄瓜炒猪肝 猪肝炒芹菜 牛肉 .....水产类 禽蛋类 蔬果类 菌豆类

<<学做保健家常菜>>

章节摘录

插图：

## <<学做保健家常菜>>

### 编辑推荐

《学做保健家常菜》：红枣杞子淮山糖水营养说明：牛肉，有补中益气、滋养脾胃、强健筋骨、化痰息风、止渴止涎的功效。

寒冬食牛肉，有暖胃作用，为寒冬补益佳品。

茄烧牛肉营养说明：红枣，有补血的食疗功效.对有贫血症状的人会有十分理想的作用。

丝瓜肉片汤营养说明：丝瓜含的热量极低，能清热化痰，利尿排毒，更能强化身体免疫机能，是现代最佳防癌食物。

双豆茶香排骨海米拌雪菜营养说明：雪菜，又名雪里蕻，是芥菜的嫩茎叶，富含多种维生素、矿物质，对人体生长、健康有很大的帮助。

营养说明：排骨，除了有滋阴壮阳、益精补血的功效之外，还含有大量蛋白、脂肪、维生素等，可为儿童和老年人提供丰富的钙质。

<<学做保健家常菜>>

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>