

<<学做营养家常菜>>

图书基本信息

书名：<<学做营养家常菜>>

13位ISBN编号：9787538449785

10位ISBN编号：7538449787

出版时间：2010-10

出版时间：吉林科学技术出版社

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>

## <<学做营养家常菜>>

### 内容概要

本书以近百种常见食材归类，汇集补肾壮阳、补心安神、美肤养颜、强身润脏、润肺清热、瘦身降脂、益气理血、滋阴润燥等8大功效、500道美食，每一道菜营养搭配合理，步骤详细指导，操作简单，轻松上手。

食材目录，功效索引可以帮助您轻松作出选择，用自己已经采购回来的食材，烹制出营养口味俱佳的美味。

让每个家庭成员都吃得营养健康。

让家人迷恋这些拿手好菜、不给孩子挑食的理由、让父母吃得健康快乐。

## &lt;&lt;学做营养家常菜&gt;&gt;

## 书籍目录

蔬菜类白菜扒肥肠白菜明虾白菜蘑菇汤糖醋白菜肉末泡菜白菜豆腐汤百合炆西芹百合西芹百合炒腰果  
 百合银杏炒蜜豆金瓜百合菠菜火腿拌菠菜甜杏仁菠菜糖醋菠菜菠菜炒粉丝炆菠菜菜花拌芥末菜花菜花  
 烧火腿番茄菜花猪肝炒菜花菜花炒肉冬瓜鸡肉炖冬瓜芽笋冬瓜汤冬瓜炖羊肉冬瓜炖鱼尾虾干冬瓜煲豆  
 角肉片焖豆角鱼香豆角酱爆豆角干豆角炖排骨豆芽绿豆芽拌干丝绿豆芽炒芹菜醋熘绿豆芽豆芽炒海贝  
 鸡丁黄豆芽莲藕什锦果味藕丁粉蒸莲藕枸杞鲜藕椒盐藕夹辣味炒藕丝番茄健康果饮素炒三丁苦瓜番茄  
 汤芙蓉番茄卷心菜辣甘蓝酸酪卷心菜卷心菜花蛤汤爬虾肉炒时蔬糖醋甘蓝荷兰豆干煸荷兰豆香菇炒荷  
 兰豆腊肉炒荷兰豆冬笋拌荷兰豆碧绿银杏地瓜地瓜鸡腿地瓜烙饼地瓜干荷兰豆汤炸薯丸黄瓜青瓜腰果  
 虾仁蜜枣柠檬瓜条酸辣瓜条梅干拌黄瓜卤黄瓜镶肉韭菜酱韭菜韭菜面汤茭白腐乳汁茭白香菇炆茭白片  
 瓜炒苦瓜丝郁李仁苦瓜粥苦瓜煎蛋角肉片炒凉瓜胡萝卜胡萝卜素什锦胡萝卜杂豆汤门萝卜辣拌萝卜干  
 萝卜干炒腊肉南瓜奶油南瓜粥腊肉南瓜汤麻辣南瓜清香小炒蛋黄焗南瓜茄子茄子沙拉椒麻茄子汤酱焖  
 茄子肉段烧茄子芹菜芹菜海米粥笋泡菜红油拌四丝水芹炒百叶肉末炒芹菜山药芥菜山药汤山药百炆  
 山药润肺汤雪梨素鱼片杂烩蔬菜汤笋什锦拌冬笋翠笋拌玉蘑辣味鸡汤莴笋莴笋海鲜汤干豆土豆烧猪尾  
 炸土豆肉饼青椒土豆丝土豆萝卜汤土豆三丝洁汤西蓝花蒜香西蓝花蟹肉扒西蓝花海米拌西蓝花姜汁西  
 蓝花芝士田园蔬油菜菜心炒双耳油菜香菇汤油菜玉米汤圆蘑炆拌菜心青椒鸡丝拌柿椒青红椒泡菜酱爆  
 青椒海米拌双椒烹青椒空心菜凉拌空心菜肉丝炒空心菜禽蛋类鹅肉大鹅肉烩什蔬桂圆山药炖鹅鸡翅豌  
 豆苦瓜焖鸡翅甜酸棒棒鸡白梨红枣煲鸡翅酱鸡翅尖栗子鸡翅鸡肉强身黄芪鸡汤虫草鸡可乐焖鸡腿芫爆  
 鸡片双花焖鸡肉鸡胗淮山火腿炖鸡胗香葱拌鸡胗鸡爪酸汁凤爪蒜蓉凤爪香菇鸡爪汤结瓜焖凤爪鸭肉香  
 芋炖腊鸭土豆煲鸭肉五香酱鸭咸酸菜鸭汤口蘑鸭子鸡蛋扣三丝什锦烤鲜蛋蛋烙生蚝鸡蛋沙拉红枣桂园  
 蛋汤甜味蛋花汤吉士布丁蒜泥鸡蛋畜肉类生百叶过桥百叶油爆百叶.....水产类豆制品类菌菇类野味类  
 水果类五谷类

<<学做营养家常菜>>

章节摘录

插图：

## <<学做营养家常菜>>

### 编辑推荐

《学做营养家常菜》：品质不打折全彩色图片，铜版纸印刷，每页至少3道菜，字斟句酌，详细指导。

营养不限量详解7大营养功效瘦身降脂美肤养颜，补肾壮阳，滋阴润燥，润肺清热。强身润脏，益气理血。

全家得健康为全家提供营养配餐建议，详解每种食材对应的人群老人、孩子、男人、女人让不同体质的家庭成员吃相对应的营养菜好吃看得见500幅精美菜式图片，一道菜、一张图，101幅优质食材示意图，每种食材一张图。

经济又实惠500道营养美味可口家常菜，详解9大类101种常见食材营养功效及选购技巧。好学容易做步步详解，厨房里的每一个动作、原料、调料、火候、时间细节一一提醒。主料目录，功效索引快速查阅，有什么食材做什么菜，想怎么补就怎么补。

<<学做营养家常菜>>

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>