

<<清淡小炒>>

图书基本信息

书名：<<清淡小炒>>

13位ISBN编号：9787543636729

10位ISBN编号：7543636727

出版时间：2010-5

出版时间：青岛出版社

作者：美食生活工作室 编

页数：98

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>

## <<清淡小炒>>

### 内容概要

您会做菜吗？

炎炎夏日来了，您想吃什么？

中国的饮食文化有数千年的历史，中国的菜肴烹制以其技艺精湛、花样品种繁多、色香味形器俱佳而驰誉世界。

如今人们注重吃出健康、吃出营养、吃出品味、吃出花样，提倡平衡膳食，合理营养。

夏天应注意吃些什么呢？

本菜谱“爱心家肴清爽一夏”系列之一，所选菜既有传统名菜，也有平常百姓餐桌上的常见菜、各具风味的地方菜，更有最新流行的创新菜。

每道菜都讲述了用料、制作方法、特点，更说明了该道菜的营养功效和注意事项。

本书清淡小炒篇，天热，照样有好胃口！

<<清淡小炒>>

书籍目录

肉丁花生米芦荟炒百合葡萄干土豆泥芹菜炒藕片炒卷心菜香菇炒豆苗炒丝瓜双色冬瓜片西葫芦炒海米  
金针菇炒双耳鸡片炒西兰花冬笋鸡丁猪肉炒豆腐丝肉丝烧菜花炒油菜尖椒炒牛肉芥菜蛋饼茭白牛肉丝  
柿子椒炒牛肉木耳腐干肉片肉丁炒青豆茄子炒肉丁青蒜炒鸡丝蘑菇炒肉片西红柿鸡片豆腐干炒蒜薹南  
瓜肉丁姜丝肉腰果肉片草莓虾球蛤肉炒豆腐三鲜青鱼片虾仁黄瓜丁冬笋炒鱿鱼丝鸡蛋炒蛎子胡萝卜炒  
猪肝春笋炒肝荷兰豆爆腰条青蒜金钱肚韭菜炒蛎虾菠菜炒鸡蛋酸辣笋片皮蛋炒山药平菇炒核桃仁韭菜  
炒豆腐黄豆炒芥菜鲜蘑笋尖炒山药

<<清淡小炒>>

章节摘录

插图：

<<清淡小炒>>

编辑推荐

《美食生活·健康美食系列:滋阴降火这样吃》: 爱心家肴中国烹饪大师 高炳义、知名营养专家 顾奎琴联合推荐168营养功效烹调要点美味菜肴

<<清淡小炒>>

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>