第一图书网, tushu007.com

<<家常凉菜-养生保健>>

图书基本信息

书名：<<家常凉菜-养生保健>>

13位ISBN编号：9787543930803

10位ISBN编号：7543930803

出版时间：2007-3

出版时间：上海科文

作者：吴杰

页数：56

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

第一图书网, tushu007.com

<<家常凉菜-养生保健>>

内容概要

《养生保健：家常凉菜》详细介绍了56款既实用又具特色的美味冷拼、凉拌菜，并以简洁的文字和精美的彩图，对每款菜肴的用料配比、制作方法、成品特点、操作提示等均做了具体的展示，对主要制作过程还配有示范图片。
并以通俗、生动的文笔，对各种原料的营养成分、食疗保健功效等均做了详细的介绍，使读者在学习制作幕肴的同时，还能了解和掌握到食物的营养保健食疗知识，从而使日常饮食寓于保健养生之中，真正吃出美味，吃出健康，吃出长寿。
该书图文并茂，步骤清晰，原料易取，易学易做。
按书习作，您一定能制作出集色、香、味、型、集于一体的冷拼、凉拌菜肴。
既可提高您的厨艺水平，又能增添生活乐趣。

第一图书网, tushu007.com

<<家常凉菜-养生保健>>

书籍目录

吉利堂凉拌什锦兰花墨鱼双色鱿鱼丝碧菠鱿丝翡翠蛤蜊绿意银丝蛤蜊蛏肉拌翠芹辣油蚬尖虾仁苦瓜蜂蜜萝卜海蜇丝蜇皮白菜丝老醋蜇头双色海带丝金针带丝鸡肉带丝双冬炝鸡丝香芹兔肉丝双蔬兔肉辣油鸭掌火腿炝西芹菠菜炝猪肝猪耳黄瓜丝香辣鸡胗菠菜麻香百叶白菜肚丝辣油肚丝玉翠猪心双蔬炝猪心西芹百合腰果炝西芹三彩芹菜叶花生米炝双蔬芝麻双丝香辣芥菜丝香辣三蔬三彩萝卜丝油泡萝卜丝火腿油菜果蔬辣甘蓝酱肉蕨菜双冬炝蕨菜红油三彩三丝翠蕨多味脆瓜皮土豆丝拌黄瓜酸辣土豆丝猪耳黑豆芽香辣芸豆段椒油茼蒿糖醋豆皮拌菠菜双彩松花松花豆腐吉利堂杏仁奶糕果香藕片柠汁瓜果鲜花盛开

第一图书网, tushu007.com

<<家常凉菜-养生保健>>

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