

<<10元巧做家常菜200例>>

图书基本信息

书名：<<10元巧做家常菜200例>>

13位ISBN编号：9787544240680

10位ISBN编号：7544240681

出版时间：2008-1

出版时间：南海出版社

作者：中国保健营养理事会

页数：96

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>

<<10元巧做家常菜200例>>

内容概要

古今中外的饮食中，都离不开汤，汤是富有魅力的美味佳肴。

在餐饮行业中的人都知道“汤是鲜之母，鲜是味之源”。

人们对汤如此钟情厚爱，除了它的味道鲜美，可以增强食欲、促进消化以外，同时也因为汤还有一定的食疗作用，如果搭配得好、会喝，就有益于健康。

既然汤的功效如此强大，那么怎样才能在家煲出营养美味的好汤呢？

下面为你作详细解答。

<<10元巧做家常菜200例>>

书籍目录

怎样吃菜更营养” 1 吃要远“三白”、近“三黑” 2 组合菜为你带来好营养 3 少油少盐，菜更营养 4 吃菜得法更营养“四懂”煲出营养美味汤 第一是懂药性 第二是懂肉性 第三是懂辅料 第四是懂配菜香喷喷熬粥秘诀四招 1 浸泡 2 开水下锅 3 火候 4 搅拌营养菜 姜葱烧鱼头 平锅鸳鸯鱼头王 砂锅口者鱼头 糟香带鱼 糖醋全鱼 雪菜蒸黄鱼 特色蒸桂花鱼 红烧红杉鱼 芹香剥皮鱼 椒丝河鱼干 蚕豆冬菜炒鱼干 金菇炒鳝丝 豉椒炒鲜鱿 腰果虾仁 椒盐富贵虾 虾胶酿青椒 姜葱炒花甲 海蜇头 韭菜薹焖泥鳅 蒜蓉粉丝蒸扇贝 虎皮尖椒炒鲜鱿 西兰花炒鲜鱿 唐酥肉 糖醋里脊 香干回锅肉 蒜香五花肉 毛家红烧肉 腐竹烧肉 梅菜扣肉 客家红烧肉 水煮肉片 黄花菜炒瘦肉 雪里红炒肉末 珍珠丸子 粉蒸肉 孜然寸骨 栗子烧排骨 豉汁蒸排骨 熘腰花 凤尾腰花 老干妈炒腰花 当归猪心 木耳圆椒炒猪肝 胡萝卜炒猪肝 香辣霸王肘子 口味猪脚 香菇烧牛肉 番茄焖牛肉 铁板牛柳 川式水煮牛柳丝 小炒牛肚 红烧鸡翅 香芋儿烧鸡 家乡童子鸡 白果炒鸡丁 红汤鸡 木耳烧鸡 盐水鸭 清蒸盐水鹅 葱爆羊肉 丝瓜烧田鸡 口水豆腐 蟹粉豆腐 尖椒焖豆腐茄子 牛肉末烧豆腐 酿豆腐 臊子蛋 家常豆腐 百叶结烧肉 金菇玉子豆腐 尖椒皮蛋 三色蛋羹 玉米炒蛋 煨辣椒荷包蛋 牛奶炒蛋清 鸡蛋蒸玉子豆腐 肉蓉蒸蛋 川北凉粉 老坛子老虎菜 五香花生仁 炝拌海带结 炝拌三丝 小葱拌豆腐 韭菜拌虾仁 拌口条 夫妻肺片 蒜泥白肉 红油猪耳朵 麻辣牛肉 红油猪肚丝 卤鸡腿 成都口水鸡 干煸四季豆 松仁玉米 蒜泥茄子上汤豆苗 鸡腿菇烧豆腐 四季笋豆 胡萝卜炒蛋 酸辣藕丁 糖水栗子 酒酿马蹄 蜜制莲藕营养汤 黑豆排骨汤 竹笋排骨汤 凉瓜黄豆煲排骨 藕节萝卜排骨汤 海带莲子排骨汤 薏米猪蹄汤 人参猪脚汤 蹄筋莲子炖猪脚 栗子桂圆炖猪蹄 薏仁猪肠汤 霸王花猪肺汤 清炖牛肉 牛肉罗宋汤 清炖甲鱼 味噌海带汤 牛排骨汤 牛肉冬瓜汤 牛鞭汤 枸杞羊肉汤 姜归羊肉汤 药膳鸡汤 鲜菇鸡汤 山药鸡汤 甘蔗鸡骨汤 人参鸡汤 山药胡萝卜炖鸡汤 酸萝卜、老鸭汤 西瓜绿豆鹌鹑汤 木瓜鲈鱼汤 豆腐鲫鱼汤 萝卜丝鲫鱼汤 番茄鲫鱼汤 天麻鱼头汤 香菜豆腐鱼头汤 茵陈甘草蛤蚧汤 海带蛤蚧排骨汤 桂圆山药红枣汤 银耳马蹄糖水 红豆沙 酸辣汤 枸杞田鸡汤 芋儿娃娃菜汤 肉丸汤 酥肉汤营养粥 花生粥 八宝粥 核桃仁粥 南瓜粥 玉米红枣粥 大枣薏苡粥 燕麦枸杞粥 莲子粥 红枣糯米粥 瑶柱白果粥 大米萝卜粥 红枣桂圆粥 阿胶红枣粥 雪里红皮蛋粥 贡梨粥 西米猕猴桃粥 萝卜干肉末粥 生滚猪腰粥 皮蛋瘦肉粥 窝蛋牛肉粥 牛肉菜粒粥 火腿粥 香菇鸡翅粥 菜粒海鲜粥 生滚鲜虾粥 鱼片鲜虾粥 生滚花蟹粥 生滚黄鳝粥 生滚鱼片粥 墨鱼粥

<<10元巧做家常菜200例>>

章节摘录

插图：

<<10元巧做家常菜200例>>

编辑推荐

- 《百吃不厌的湖南菜200例》编辑推荐：1.权威：每道菜都经过权威机构审订，让人吃得放心。
2.便宜：每册定价超低，但有200道菜，非常完善。
3.好学：所选的菜都是家常的、简简单单的，适合任何人选用。

<<10元巧做家常菜200例>>

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>