第一图书网, tushu007.com

<<好吃不胖-厨说新语>>

图书基本信息

书名：<<好吃不胖-厨说新语>>

13位ISBN编号：9787801789013

10位ISBN编号：7801789016

出版时间：2012-5

出版时间：华龄

作者：钟建

页数：125

字数：20000

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

内容概要

由钟建编写的这本《好吃不胖》是“厨说新语”系列丛书之一。
书中内容包括：60道好吃不胖的经典美食，60个超实用的烹饪窍门和厨房小妙招。
阅读本书，可以让你轻轻松松成就美味和健康。

本书由华龄出版社出版发行。

作者简介

83小钟，原名钟建，武汉人，贪睡爱吃，爱倒腾吃。
把“吃好睡饱”作为评定生活是否幸福的首要标准。
她是美食DIY的疯狂爱好者。
擅长把复杂的美食简单化。
其博客“83小钟的滋味堂”因为菜品简单美味易操作，广受好评。

书籍目录

好吃不胖——营养果蔬
豉椒娃娃菜——怎样保存娃娃菜？

五香毛豆——煮毛豆不变的3个要点
剁椒魔芋——醋的小妙田
番茄菜花——挑选怎样的花菜好？

桂花山药——山药为什么会变黑
麻酱菠菜——怎样稀释芝麻酱
米粉蒸南瓜——南瓜籽儿别浪费
上汤面兰花——轻松切出漂亮的菱形片
蒜蓉烤茄子——从茄子的“眼睛”里看老嫩
鲜灼金针菇——金针菇不宜生吃
蚝油杏鲍菇——让杏鲍菇口感更好
豆豉鲮鱼炒苦瓜——怎样挑选苦瓜
凉拌海带丝——快煮海带丝
萝卜丝饼——白萝卜有妙用
荷塘小炒——饭碗里面玩“混搭”
橙汁冬瓜——切开的冬瓜怎么保存？

蓑衣黄瓜——白糖结块怎么办？

炝生菜——生吃蔬果要洗净
红烧冬瓜——怎样桃选冬瓜
玉米鱼丁——冷冻玉米存一年
好吃不胖——健康低卡
韩式泡菜虾——巧用小苏打
香煎带鱼——带鱼别去鳞
口水鸡腿——自制红油
粉蒸鳝片——小暑黄鳝赛人参
虎皮椒拌皮蛋——吃皮蛋加点醋
水煮千张——怎样吃菲不上火
黄豆酱蒸平鱼——蒸鱼记得用开水
盐水河虾——料酒和黄酒的区别
蜜汁烤翅——怎样挑鸡翅？

……
好吃不胖——低脂美味

第一图书网, tushu007.com

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