

<<维生素餐家常菜>>

图书基本信息

书名：<<维生素餐家常菜>>

13位ISBN编号：9787806777398

10位ISBN编号：7806777393

出版时间：2004-5-1

出版时间：广东经济出版社

作者：柳檀

页数：79

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>

<<维生素餐家常菜>>

内容概要

药补维生素，食补维生素，天天补充维生素，爱护自己，补充维生素，就从一日三餐做起，针对常见的维生素缺乏症，推荐简单、美味又有效的35种维生素的菜，只需掌握烹调诀窍，身边的食物营养就很丰富，维生素大量存在于食物当中，却并非完全适合你，了解维生素小知识，吃得健康又安全，还有各种烹饪小窍门，让入得厨房的你充满智慧。

<<维生素餐家常菜>>

书籍目录

维生素A、维生素D缺乏症 菊花映肝尖 枫叶茶叶蛋 碧菠煮鱼片 韭花炒肉丝 干焙鲜鱼籽 红绿炒羊肝 开洋烧菠菜 上汤浸苋菜 雪地有鱼 维生素C缺乏症 西施黄芽白 清汤鱼蛋 土豆烧牛腩 柠汁扒凤脯 金盅藏三宝 拉丝甜红枣 桔味锦脆瓜 双椒炒玉掌 奇士莲末液 维生素E缺乏症 益母草煮鸡蛋 芙蓉嫩火腿 明月照奶沙 火腿爆鸡蛋粒 维生素B1缺乏症 多宝酿小肚 珍珠糯排骨 五谷丰登粒 献汁小蒸饺 维生素B族缺乏症 抓炒肝尖 何首乌煮元宝 凤落云池汤 干炒芦笋肉 木耳烧鸭肝 含馅禾花雀 五月照大地 虾仁煎蛋件 锅仔烧鸡翅 健康烹饪小知识

<<维生素餐家常菜>>

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>