

<<食物巧搭配58例-韩式健康饭桌>>

图书基本信息

书名：<<食物巧搭配58例-韩式健康饭桌>>

13位ISBN编号：9787807228318

10位ISBN编号：7807228318

出版时间：2009-8

出版时间：辽宁民族出版社

作者：裴泰子

页数：131

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>

<<食物巧搭配58例-韩式健康饭桌>>

内容概要

就像夫妻讲究缘分一样，饮食也要讲究搭配。

为了做到健康优先，食物的味道、营养及外形必须协调，要做到这一点，饮食的搭配就显得非常重要了。

本书通过用适合搭配在一起的原料制作的料理详细地介绍了我们经常吃的食物中含有的神秘的药用价值，而且还将原料搭配的功效和制作的Note也作了特别提示。

<<食物巧搭配58例-韩式健康饭桌>>

作者简介

裴泰子，从小热爱烹饪，是一位著名的专业厨师。

目前在现代百货商店、范溪中学、白云中学讲授生活料理和料理科学课程，同时参与食品造型等活动。

著作有：《滋补营养粥》《瘦身沙拉&沙拉酱》《美食疗法》《果汁&三明治营养早餐》等。

<<食物巧搭配58例-韩式健康饭桌>>

书籍目录

1 与肉类相宜的食物 汉堡牛排 菜包肉 参鸡汤 牛肉炸酱和花卷 鸡肉生参凉菜 牛肉片卷
猪肉香菇串 酱猪排 土豆汤 番茄鸡翅2 与谷物相宜的食物 米豆饼 荡平菜 大酱炖韭菜
药饭 清麴酱汤 小豆腐 糖酱豆海带 柿饼汁 豆腐海带凉菜 营养锅饭 烧豆腐 麻婆豆腐与蔬
菜相宜的食物 土豆炒洋葱 拌饭 烤茄子 干虾锦葵汤 白菜帮血豆腐汤 拌菠菜 蔬菜色拉 辣
白菜地瓜饭 海鲜锅巴汤 三色卷 西兰花汤 韭菜杂菜4 与海鲜相宜的食物 鲜虾鸡蛋汤 焖豆
芽柄海鞘 干明太鱼汤 鲑鲛鱼炖萝卜 河蚬汤 炸牡蛎串 蛤蜊汤 豆腐海带大酱汤 糖醋香菇虾
烤鳗鱼 炒鱿鱼 炖镜鱼5 与面食相宜的食物附录 作者推荐的美食

<<食物巧搭配58例-韩式健康饭桌>>

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>