

<<百姓营养美味家常菜大全>>

图书基本信息

书名：<<百姓营养美味家常菜大全>>

13位ISBN编号：9787807592433

10位ISBN编号：7807592435

出版时间：2008-8

出版时间：万卷

作者：崔钟雷

页数：393

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>

## <<百姓营养美味家常菜大全>>

### 前言

古语云：“民以食为天。

”由此可见，饮食，作为中国传统文化的精髓之一，历来为人们所推崇和喜爱。

不仅如此，人们希望在美味中吃出营养，吃出健康，更希望在美味中品味美好生活的真谛。

万物的生长都离不开营养的供给。

《黄帝内经》有云：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五蔬为充。

”各种营养的摄取来源于各种各样的食物，它们是生命的本原，健康的基础。

力量的源泉，也是我们精力充沛、精神饱满、身体健康的保证。

营养并非来自于难得一见的山珍海味。

真正的营养就蕴涵在我们平时所吃的一日三餐之中。

通过粗粮细粮、荤菜素菜的合理搭配，通过水果、蔬菜的膳食平衡，必定会让您在合理膳食中吃出营养，吃出健康。

所以，本书特意搜集了各种美味的冷热荤菜、素菜及具有地方特色的家常菜。

这些菜做法简单，用料普通，方便您在家庭中操作。

书中的一道道美食，既可以丰富您的家庭餐桌。

增添生活情趣，又可以使您及家人获得更全面、更合理的营养，体会成功烹调的喜悦，实现美味和营养的双丰收！

最后，愿阅读此书的广大读者在营养美味的三餐中共享美好生活。

## <<百姓营养美味家常菜大全>>

### 内容概要

当您走进厨房，即便是生手，也会在《百姓营养美味家常菜大全》的指导下变成美味大餐的掌门人。

《百姓营养美味家常菜大全》从营养学和烹饪学等多个角度为您悉心介绍与讲解，让您吃出美味。吃出营养，吃出幸福与健康。

<<百姓营养美味家常菜大全>>

书籍目录

家常营养美味无锡肉骨头猪肉炖茄子油炸里脊干菜焖肉什锦肉丁肉末炖粉条酸菜肉丝芝麻肉片龙眼凤肝山楂肉丁冬笋肉片肉末橄榄四季豆金丝枣蘑菇小炒肉粉蒸排骨干炸里脊咕咾肉 焦熘里脊条滑炒花生兔肉丁蒜苗五花肉韩式腊肉香菇土豆炖肉红烧大排滑溜里脊香糟猪肘豉汁排骨金蒜五花肉蒜香排骨干炸腰花麻辣猪肝农家小炒肉东坡肘子官保腰块土豆炖牛肉红烧猪腰酸菜炒牛肉菠萝牛肉酱牛肉啤酒焖牛肉铁板洋葱猪肝银芽牛肉丝麻香牛柳牛肉炖萝卜陈皮牛肉原笼牛肉五香牛肉猪耳腐竹炖土豆菊花里脊小炒牛肉丝肉末玉米汤果味肉丁番茄煨牛肉番茄青笋烧牛肉卷心菜炖牛肉番茄沙茶牛肉片葱爆牛肉咖喱牛肉片干煸牛肉丝炖米兰式小牛腿肉栗子红焖肉五香牛腱子卤猪心贵妃牛腩干煎牛里脊肉牛蹄筋炖萝卜红烧牛蹄筋麻辣牛筋清炖牛肉焖烧羊肉牙签羊肉山药炖羊肉卤猪耳朵胡萝卜烧羊肉姜炒羊肉丝手撕牛板筋桂花羊肉沸腾羊肉红松羊肉软炸羊肉红烧羊排栗子焖羊肉葱爆羊肉红烧羊肉扒千层羊肉鲍汁卤水猪手手抓羊排羊肝炒菠菜葱炒羊肉排骨烧芋头牛肉芥菜滑豆腐香草排骨红酒牛排回锅肉番茄牛尾蚝油肉片豆豉牛肉辣椒肉丁红酒牛肉洋葱丝肉丁花生仁奶酪里脊黑椒炒鸡柳羊肉炖番茄肉片豆卷枸杞子炒瘦肉紫苏百合炒羊肉多味小排骨锅烧羊里脊京酱肉丝肉丝炒土豆生爆盐煎肉炸排骨酥酸萝卜炒肉丝客家小炒油泼羊肉鱼香牛肉丝青椒酿肉冬菜肉丁香根牛肉丝香煎牛肉蒜香排骨蜜汁烤羊腰.....  
孕育营养益脑大餐

<<百姓营养美味家常菜大全>>

章节摘录

插图：

<<百姓营养美味家常菜大全>>

编辑推荐

《百姓营养美味家常菜大全(彩图版)》由全国知名博士王玉学倾情推荐。  
食物营养保健功效全面解读，营养大师为您打造易学、易做家常营养大餐。

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>