

<<好吃易做家常小炒>>

图书基本信息

书名：<<好吃易做家常小炒>>

13位ISBN编号：9787200070323

10位ISBN编号：7200070327

出版时间：2008-6

出版单位：北京出版社

作者：张奔腾 主编，杨跃祥 摄影

页数：159

字数：100000

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>

## <<好吃易做家常小炒>>

### 内容概要

《伦洋生活馆》丛书分为营养和美食两大系列，本书是美食系列之一。

通过阅读本套丛书，您会从中了解到各种常见的食物的营养成分、保健功效、食用方法、饮食宜忌以及一些灵活实用的生活小常识。

同时每系列丛书都配有精心搭配的营养菜谱，并详尽地介绍了菜品的烹调方法、养生功效以及适用人群，帮助您合理地搭配膳食，解除您“每天吃什么、该怎么吃、怎么吃更合适”的困扰。

如果您是紧张忙碌的上班族，您会在书中找到适合自己的简单快捷的烹调方式，找到可以缓解亚健康状态、减轻压力、舒缓心情的食物。

如果您是退休在家的老人，您不仅会从中学到各种滋补养生佳肴的做法，而且还会从书中了解到哪种食物具有抗癌防癌的功效，哪种食物适合糖尿病患者进食，哪种食物可以预防高血压、高血脂，哪种食物可以保护心脑血管等。

如果您是优雅的生活主妇，本丛书会帮助您建构健康生活的理念，让您成为家庭的营养师，食物将会在您手中发挥着魔力，给您的家人带去健康、快乐。

如果你是位事业忙碌的男士，想拥有一切，就要首先拥有健康吧，伦洋生活馆系列丛书会带给您健康的体魄，带领您走向精致的生活。

通过阅读本书，您会从中了解到各种常见的食物的营养成分、保健功效、食用方法、饮食宜忌以及一些灵活实用的生活小常识。

同时还配有精心搭配的营养菜谱，并详尽地介绍了菜品的烹调方法、养生功效以及适用人群，帮助您合理地搭配膳食，解除您“每天吃什么、该怎么吃、怎么吃更适合”的困扰。

<<好吃易做家常小炒>>

作者简介

张奔腾，中国烹饪大师，饭店与餐饮饭店与餐饮业国家一级评委，中国菜创新研究院研究员。曾参与和主编《中式烹调师》、《新派辽菜》、

## &lt;&lt;好吃易做家常小炒&gt;&gt;

## 书籍目录

大白菜 蘑菇菜心 奶油菜心 板栗白菜 醋熘白菜 麻辣白菜 香汁白菜 芥末白菜 酸甜白菜心  
 双菇烩白菜 白菜拌土豆丝 菊花白菜萝卜 麻辣白萝卜 桂花萝卜 萝卜烩四季豆 樱桃萝卜  
 酸辣萝卜 萝卜青豆炒鸡蛋胡萝卜 清炒胡萝卜丝 炸胡萝卜豆腐丸 黄油炒胡萝卜 金针菇炒胡萝卜  
 卜 西芹胡萝卜土豆 熘土豆青椒片 酸辣土豆丝 烧熘土豆片 茄汁土豆 葱油尖椒土豆丝 番茄  
 汁土豆茄子 烩烧茄子 糖汁烧茄子 豌豆烧茄子 鱼香茄子 炒茄泥 红烧茄子 油爆茄片 怪味  
 茄子 老干妈烧茄子 琉璃茄子 辣汁茄丝黄瓜 清炒百合黄瓜 尖椒黄瓜条 油吃黄瓜 醋溜嫩黄  
 瓜 皮蛋炒黄瓜冬瓜 杭椒冬瓜 蒜苗炒冬瓜条 红焖冬瓜泥 红烧冬瓜 酸辣冬瓜 炸冬瓜丸子西  
 红柿 炆炒西红柿 西红柿炒香菇, 西红柿菜花 红脸白脸 番茄肉片菠菜 笋肉炒菠菜 清炒菠  
 菜 银耳炒菠菜根 蒜蓉菠菜 松子菠菜油菜 香菇油菜 三鲜油菜心 鱼香油菜 炆油菜 炒火腿  
 油菜 虾米烧油菜油麦菜 紫菜河虾油麦菜 蒜蓉油麦菜 香灼油麦菜 豆豉鲮鱼油麦菜 蚝油双菇  
 油麦菜丝瓜 鸡油丝瓜 木樨丝瓜 蛋皮炒丝瓜 荔枝爆丝瓜s 桃仁烧丝瓜 炸丝瓜 炒辣味丝瓜  
 番茄丝瓜西葫芦 酱炒西葫芦 瓜仁西葫芦苦瓜 双菇苦瓜丝 苦瓜炒猪肝 豉香苦瓜 干煸青椒苦  
 瓜 冬菜苦瓜芹菜 酸辣百合芹菜 栗子芹菜 熏干炒芹菜 素炒香芹 三丝芹菜生菜 核桃仁香油  
 生菜 蚝油生菜 清炒生菜 意式生菜沙拉 生菜扒鸡腿洋葱 洋葱炒土豆片 洋葱烧番茄 红焖洋  
 葱 葱头炒蛋 洋葱炒肉片藕 藕断丝连 麻辣藕片 酸菜藕片 翡翠莲藕 素炒金牌藕 糖醋藕丝  
 香麻藕丝 珊瑚藕片韭菜 桃仁炒韭菜 韭菜炒蚕豆瓣豌豆空心菜香菜蚕豆尚嵩雪里蕻茭白菜花山  
 药甘蓝玉米扁豆笋豆角椒芋芋草菇香菇蘑菇木耳金针菇豆腐猪肉猪肝猪肚牛肉羊肉羊肚鸡肉鸡腿鸡翅  
 鸡肝鸭肉狗肉鲤鱼鲫鱼草鱼鲑鱼甲鱼虾 黄鱼平鱼带鱼

<<好吃易做家常小炒>>

编辑推荐

《好吃易做家常小炒》由金牌栏目“美食美家”倾情奉献。  
中国烹饪大师张奔腾主编。  
好吃的菜品，简单的做法；可口的滋味，为你的生活增加健康和美味。

<<好吃易做家常小炒>>

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>