

<<中老年益寿菜谱100样>>

图书基本信息

书名：<<中老年益寿菜谱100样>>

13位ISBN编号：9787543931831

10位ISBN编号：7543931834

出版时间：2007-4

出版时间：上海科文

作者：武创

页数：106

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>

## <<中老年益寿菜谱100样>>

### 内容概要

泱泱大中华，上下五千年，在奔流的历史长河中积淀出了绚丽独特的饮食文化，且不说饕餮的满汉全席、传承至今的八大菜系，都凭借其精益求精的配料、无与伦比的刀功技艺和千变万化的烹制方式誉满全球，单是贴近寻常百姓的各类家常美味、普通人家的乡村野味和流传民间的风味小吃，就已经让人徜徉其间，流连忘返了。

不必再向往“美味常招云外客，酒香能引月中仙”的酒楼珍馐，且拿起锅铲，走近我们为您倾心打造的“食尚百味”丛书，把平凡化作神奇，让素菜的清幽淡雅，驱散尘世的烦恼；让肉食的肥而不腻，好好地犒劳一下胃口；让川菜的火辣麻香燃烧热情；为孩子炒一盘益智健脑的小菜；为老人煲一锅延年益寿的靓汤；为自己来一套营养均衡的主食；用美味的卤菜慰藉离别太久的亲人；用自制的精美面点招待多年的朋友；用异域风情的西餐款待海外的来客……其实，我们已是食尚的领头人。

本套“食尚百味”丛书秉承合理膳食，均衡营养的原则，以通俗易懂的语言、生动形象的图片，为您提供简单易学、美味营养的各类菜谱，让您轻轻松松尽享“食尚百味”。

本套丛书共有20册，每册中收录100道经典菜肴食谱，故名“食尚百味”。

每一册图书主要分成两部分，第一小部分主要介绍各种烹饪常识；第二大部分为精选的百样菜肴，为使条理清晰，每一例菜肴特从选料、制作、特色、支招4方面介绍，分为精心配料、大显身手、特点、技高一筹4部分，其间又点缀各类温馨小提示，为您提供各类小知识、小窍门。

<<中老年益寿菜谱100样>>

书籍目录

益寿菜谱厨艺之旅 中老年人健康饮食原则 中老年人健体益寿食物 中老年人饮食必须注意轻松降脂  
鲜菌极品豆腐 大葱炒豆腐 滑菇丝瓜 银耳蜂蜜蒸南瓜 冰糖银耳芦荟 蛭肉豆瓣熘银耳 海米萝卜汤 萝卜丸子 虾皮萝卜丝 虾仁冬瓜 洋葱拌木耳 洋葱拌木耳 洋葱牛肉片 爽口西芹 西芹炒豆筋 鸡汤长寿笋 芦笋百合炒虾球 莴笋炆又耳 木耳炒笋段 笋菇烧山野兔 脆笋鲫鱼锅 干烧笋 蛤蜊鲫鱼豆腐汤 酸菜蛤蜊烩粉皮 萝卜丝烧蛤蜊 胡萝卜丝炒柴鸡蛋 蘑粒枸杞玉米 仙手掌牛肝菌 鱼香猴头蘑 香醋烹平菇 平菇烩鱼肚 玉米百合炒凉瓜 鸡胗炖土豆平衡降压 风味海带丝 酸菜海带肉丝 菊花冰藻 菊花青笋丝 白萝卜肉丁炒豆嘴 老醋蜇头 西芹爆蜇头 西芹草菇炒鲜鱿 西芹炒百合 芹菜炒香干 鲍汁香菇鸡 西红柿炖牛肉 八珍豆腐 香菇豆腐煲 香菇板栗日本豆腐快乐降糖理气护肝健体壮骨

<<中老年益寿菜谱100样>>

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>