

<<健康吃出来10册套装>>

图书基本信息

书名：<<健康吃出来10册套装>>

13位ISBN编号：9787802154797

10位ISBN编号：7802154790

出版时间：2012-10

出版时间：中国工商出版社

作者：《小菜王系列》编委会 编著

页数：63

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>

<<健康吃出来10册套装>>

内容概要

《小菜王系列（第2辑）39：食物巧搭超值营养》精选千余款令人垂涎的港式美食，制作方便，口味缤纷，兼顾营养和健康，非常适合都市人入厨参考。书中还分享了食材养生功效、选材加工和处理、海味鉴别和选购等厨艺知识。一书在手，不仅能做出拿手好菜，更能举一反三，创制属于你的私房菜。

<<健康吃出来10册套装>>

书籍目录

Part 1 新鲜蔬果巧搭配

白菜
虾米白菜
西红柿
西红柿豆腐汤
西红柿炒蛋豆
韭菜
韭菜拌核桃仁
肉末韭菜豆腐干
西蓝花
鸡片西蓝花
芹菜
拌芹菜三丝
空心菜
辣炒空心菜豆腐干
茄子
咸鱼茄条
酥炸茄盒
冬瓜
冬瓜海带汤
火腿烧冬瓜小油菜
白萝卜
吉祥三宝
苦瓜
苦瓜焗排骨
丝瓜
丝瓜烧西红柿
大拌菜拌丝瓜
菠萝
咕口老肉
芒果
酸辣芒果虾

Part 2 美味禽蛋肉巧搭配

猪肉
猪肉土豆煲
牛肉
醋溜牛肉丝
胡萝卜芹菜牛肉
羊肉
油豆腐土豆烧羊肉
菠菜炒羊肉片
鸡肉
枸杞子炖仔鸡
芦笋鸡柳
鸭肉

<<健康吃出来10册套装>>

土豆烧鸭

鸡蛋

四季豆炒蛋

猪肝

猪肝炒黄瓜

鸭血

鸭血豆腐汤

Part 3 鲜香水产巧搭配

鲫鱼

鲫鱼萝卜汤

鲢鱼

四季豆烧鲢鱼

剁椒蒸鲢鱼

鳝鱼

韭黄炒鳝鱼

家常鳝段

海带

海带炖鸭

蛤蜊

蛤蜊丝瓜

Part 4 醇香五谷杂粮巧搭配

玉米

尖椒玉米爆鸡丁

燕麦

莲枣燕麦粥

燕麦南瓜粥

黄豆

黄豆烧海带结

绿豆

西瓜皮绿豆汤

绿豆薏米粥

红豆

黄瓜红豆四季豆汤

<<健康吃出来10册套装>>

章节摘录

版权页：插图：

<<健康吃出来10册套装>>

编辑推荐

《10分钟搞定元气早餐(第2辑)》：家有小菜王，生活好滋味。

<<健康吃出来10册套装>>

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>