

《家常水产品菜-养生保健》

图书基本信息

书名：《家常水产品菜-养生保健》

13位ISBN编号：9787543930872

10位ISBN编号：7543930870

出版时间：2007-3

出版社：上海科文

作者：吴杰

页数：56

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《家常水产品菜-养生保健》

内容概要

本书详细介绍了56款既实用又具特色，且集高中低档水产品俱全的鲜美水产品养生保健佳肴，并以简洁的文字和精美的彩图，对每款菜肴的用料配比、制作方法、成品特点、操作提示等均做了具体的展示，对主要制作过程还配有示范图片；并以通俗、生动的笔法，对各种原料的营养成分、食疗保健功效等均做了详细的介绍，使读者在阅读和学习制作菜肴的同时，还能了解和掌握到食物的营养保健食疗知识，从而将保健养生寓于日常饮食之中，真正吃出美味，吃出健康，吃出长寿！

该书图文并茂，步骤清晰，原料易取，易学易做。按书习作，您一定能烹制出色美味佳的养生保健水产品菜肴；既可提高您的厨艺，又能增添生活乐趣。

本书不仅适台广大家庭学习制作，而且适台酒店、餐馆厨师阅读使用，还可供餐饮服务学校师生参考使用。

《家常水产品菜-养生保健》

书籍目录

蒜蒸鲤鱼 吉利堂蒸鳊鱼 干烧黄花鱼 干炸黄花鱼 吴记蒸鳊鱼 吉利堂红烧鳊鱼 烧鲶鱼 鳗鱼炖海带 香辣孜然炸鲫鱼 吉利堂玉翠鲫鱼 双色鲈鱼炖海马 清蒸鲈鱼 清蒸金鳞鱼 红烧镜鱼 兰花镜鱼 吉利堂浇汁带鱼 吉利堂茄汁带鱼 酥炸银鱼 鱼头豆腐煲 黄豆芽焖鳊鱼头 红烧划水 泥鳅焖薯条 茄子烧泥鳅 玉翠烧沙丁 茄汁海鱼 辣烧鲭鱼 双色鱼片 葱烧海参 鱼皮笋耳 鲜辣鱿丝 吉利堂炸鱿圈 仔墨鱼酿羊肉 墨鱼青椒炒豆皮 红杞虾仁翠韭 平菇蒜苔炒虾仁 金牡蛎炖白玉 口蘑炖牡蛎 爆螺片 卤牛肉拌螺片 清蒸扇贝 兰花蛤蜊 七彩鳝鱼丝 海参兔肉丁 吉利堂焖虾爬子 铁板茄汁虾 吉利堂油焖大虾 葱香河蟹 清蒸大闸蟹 炖甲鱼 红焖鲍鱼 扒鲍翅 焖鱼翅 红烧鱼唇 口蘑烧鱼肚 明炉牛蛙 双蔬蛭肉

《家常水产品菜-养生保健》

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:www.tushu000.com