

《3000道营养加倍家常菜》

图书基本信息

书名：《3000道营养加倍家常菜》

13位ISBN编号：9787538447927

10位ISBN编号：753844792X

出版时间：2010-9

出版社：吉林科学技术出版社

作者：金彪 编

页数：319

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

《3000道营养加倍家常菜》

内容概要

《3000道营养加倍家常菜(附光盘1张)》将为您奉上变着花样的家庭口味，让我们将家常菜吃得健康、吃得爽口、吃得心满意足，成为您家庭和睦的最佳桥梁。这些菜不仅在一般家庭的厨房就能轻松制作，更可以快速、方便地上桌。除此之外，所提供的热量及营养功效的评估，更让您掌握健康与时间。翻开这本书，送一份好营养、容易做的菜肴给您——营养第一：每道菜都是有营养的家常菜；易学易做：用料都不贵，家家都能做；味道不一般：做法时有创新，味道丰富多变。

《3000道营养加倍家常菜》

作者简介

金彪，中国烹饪大师，国家高级烹饪技师，国家高级公共营养师，吉林省烹饪名师，中国食文化研究会会员，法国蓝带美食协会会员，吉林省烹饪协会副秘书长。多次在全国烹饪大赛中荣获各类奖项，曾在《中国烹饪》《中国食品》《餐饮世界》《东方美食》等知名的品牌杂志及全国

《3000道营养加倍家常菜》

书籍目录

蔬菜类 白菜 美肤养颜 白菜心拌干丝 糖醋熘白菜木耳 骨头白菜煲 白菜牛百叶汤 强身润脏
五鲜泡菜 糖醋白菜 腊鸭头颈煲白菜干粥 润肺清热 五味拌菜 白菜地瓜豆皮汤 大白菜素
汤 糖醋包菜 干白菜豆腐酱汤 栗子白菜杞子汤 果老醉仙汤 培根白菜汤 白菜辣泡菜 小
白菜粉丝汤 小白菜汤 什锦白菜丝 肉丝拌白菜心 瘦身降脂 虾米白菜心汤 肉片面筋炒白菜
益气理血 虾子白菜汤 白菜香菇蹄花汤 圆白菜烩豆腐丝 时令四季汤 拌酸白菜丝 肉末泡
菜 焖煮火腿白菜 烂肉白菜 炒爽口辣白菜片 滋阴润燥 白菜豆腐汤 菜卷青豆汤 野鸭扁豆
粥 柠檬拌白菜 炒白菜三丝 明虾白菜蘑菇汤 鱼香白菜卷 湘味上汤娃娃菜 云腿白菜 鲜
菇烧白菜 辣白菜炒肥肠 草菇小炒 扒栗子白菜 百合 菠菜 菜花 冬瓜 豆角 豆苗 豆芽 莲藕 番
茄 甘蓝 荷兰豆 红薯 黄瓜 黄花菜 茭白 芥菜 芥蓝 韭菜 卷心菜 空心菜 苦瓜 萝卜 南瓜 茄子 芹菜
青椒 山药 生菜 丝瓜 四季豆 酸菜 蒜苗 蒜薹 笋 茼蒿 土豆 西蓝花 西芹 苋菜 雪里蕻 油菜 芋头 禽
蛋类 畜肉类 水产类 豆制品类 食用菌类 野味类 水果类 五谷类

《3000道营养加倍家常菜》

章节摘录

插图：

《3000道营养加倍家常菜》

编辑推荐

《3000道营养加倍家常菜(附光盘1张)》：厨房里的新华字典家庭营养配餐宝典家庭必备烹饪实用手册
吉科版家常菜谱10年总结篇庆祝吉科菜谱销量突破1500万册，真情回馈读者2500道好做美味家常菜
肴300条不同食材营养功效及饮食宜忌150种家庭最常用食物原料40分钟家常菜例操作真人示范VCD光
盘10余种家常烹饪技法全接触少量家常调料，烹出多样美味在一个版面解决所有烹饪难题

《3000道营养加倍家常菜》

精彩短评

- 1、大而全的菜谱，感觉对雪菜很有益
- 2、分类很细致，就是做法可能北方人不太喜欢
- 3、以前就买过金彪师傅的书，不错。
- 4、分类明确是我选择他的原因，要提升自己的厨艺， (^_^) ！
- 5、算是营养配餐的一本书吧，不过里面提到的某些搭配的菜。。不是很常吃的一些。。不知道好吃不好吃。。待以后尝试下再说吧~
- 6、菜式比较多，书很厚，就是有些菜不是家常吃的

《3000道营养加倍家常菜》

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