

# 《精选家常菜谱》

## 图书基本信息

书名：《精选家常菜谱》

13位ISBN编号：9787543681453

10位ISBN编号：7543681455

出版时间：2012-3

出版社：美食生活工作室 青岛出版社 (2012-03出版)

作者：美食生活工作室 编

页数：192

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](http://www.tushu000.com)

# 《精选家常菜谱》

## 内容概要

《精选家常菜谱》内容简介：为了回馈广大读者对青版美食书的厚爱，“精选家常菜”系列在期待中与您见面了，我们按不同主题，精选出深受老百姓喜爱的各式菜品，将家常菜、川菜、小炒、凉拌、汤煲、保健菜、煎烤卤酱菜等尽收囊中，最大限度地为您提供方便，与您共度厨房里的幸福时光。《精选家常菜谱》包括：四季养生指导，常用食材家常菜的做法，一周营养食谱举例，一日巧配餐，早餐原则，中餐原则，晚餐原则等内容。

# 《精选家常菜谱》

## 书籍目录

四季养生指导春季养生常识夏季养生常识秋季养生常识冬季养生常识营养美味DIY白菜芥末白菜墩（凉菜）泡菜鱼丝（凉菜）金边白菜（热菜）珊瑚白菜（热菜）醋熘白菜（热菜）大白菜素汤（汤煲）奶油白菜（汤煲）油菜芝麻油菜（凉菜）菜心豆腐丸（热菜）卷心菜四川泡菜（凉菜）炒卷心菜（热菜）菠菜海米拌菠菜（凉菜）菠菜蛋汤（汤煲）紫菜菠菜卷（热菜）菠菜浓汤（汤煲）芹菜芝麻芹菜段（凉菜）鸡蛋炒芹菜（热菜）翠芹腐皮（热菜）双丝炒水芹（热菜）韭菜炒豆腐（热菜）茼蒿生拌茼蒿（凉菜）淡菜茼蒿汤（汤煲）雪菜雪菜莲子（凉菜）雪菜豆腐汤（汤煲）萝卜糖醋樱桃萝卜（凉菜）温拌胡萝卜（凉菜）回锅甘笋（热菜）胡萝卜煮芥菜（汤煲）胡萝卜花（热菜）四喜素斋（汤煲）茄子大蒜咸茄子（凉菜）麻酱拌茄子（凉菜）芒果烧茄子（热菜）紫甘蓝什锦凉拌（凉菜）紫甘蓝拌掐菜（凉菜）土豆葡萄干土豆泥（热菜）沙条薯条（热菜）炒素蟹粉（热菜）山药凉拌山药丝（凉菜）皮蛋炒山药（热菜）木耳炒山药（热菜）韭菜山药条（热菜）山药素汤（汤煲）玉米芋头藕蒜薹菜花茭白香菇蘑菇木耳银耳笋豌豆扁豆黄豆海带豆腐腐竹菠萝木瓜香蕉荔枝蔬菜沙拉2.口肉菜3.鲜水产4.营养主食5.美味饮品一周营养食谱举例一日巧配餐早餐原则中餐原则晚餐原则周一食谱周二食谱周三食谱周四食谱周五食谱周六食谱周日食谱

# 《精选家常菜谱》

章节摘录

版权页：插图：

# 《精选家常菜谱》

## 编辑推荐

《精选家常菜谱》编辑推荐：美食类全国畅销图书第1品牌。

## 《精选家常菜谱》

### 精彩短评

1、印刷和书本身的质量都不错，就是菜品的内容太官方，很多调料都是不怎么常用的，相对于我买的另外一本书，那个就好多了，是“三千万点击学做家常菜”，那本书很详细，操作起来非常简单！

# 《精选家常菜谱》

## 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](http://www.tushu000.com)