

《家常营养套餐》

图书基本信息

书名：《家常营养套餐》

13位ISBN编号：9787501948529

10位ISBN编号：7501948526

出版时间：2005-8

出版社：中国轻工业出版社

作者：台湾橘子出版社

页数：256

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

《家常营养套餐》

内容概要

本书从健康营养的角度出发，为读者搭配出包括菜肴、主食、汤品的套餐，活页装订，三段分割，可随意搭配出多种套餐，菜式家常，口味佳，注重营养搭配和食用宜忌，非常适合都市家庭阅读。

《家常营养套餐》

书籍目录

汤类1. 鸡片丝瓜汤2. 芦笋鸡丸汤3. 连锅汤4. 海带丝排骨汤5. 扁尖冬瓜排骨汤6. 清炖牛肉汤7. 罗宋汤8. 蘑菇双鲜汤
蔬菜类1. 芥汁西兰花2. 凉拌茄子3. 鱼香茄子4. 麻辣茄段5. 辣炒萝卜干6. 酸菜炒毛豆7. 干煸四季豆8. 木耳小炒9. 蟹黄菜心10. 什锦素烩11. 四色蔬菜12. 糖醋白菜13. 麻辣黄瓜14. 火腿炒卷心菜15. 芹菜炒肚丝
米类1. 水果拌饭2. 茄汁蛋包饭3. 绿茶泡饭4. 红豆饭5. 豆皮寿司6. 大蒜鸡腿烤饭7. 鳗鱼油饭8. 竹筒饭9. 什锦菜饭10. 蛋皮卷饭11. 春卷炸饭.....

《家常营养套餐》

媒体关注与评论

活页装订，三栏式自由翻阅，汤品+菜肴+主食，食材搭配宜忌，营养知识一网打尽。

《家常营养套餐》

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