

《好吃不胖-厨说新语》

图书基本信息

书名：《好吃不胖-厨说新语》

13位ISBN编号：9787801789013

10位ISBN编号：7801789016

出版时间：2012-5

出版社：华龄

作者：钟建

页数：125

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

《好吃不胖-厨说新语》

内容概要

厨说新语：好吃不贵，ISBN：9787801789013，作者：钟建 著，刘玥，马克 绘

《好吃不胖-厨说新语》

作者简介

83小钟，原名钟建，武汉人，贪睡爱吃，爱倒腾吃。把“吃好睡饱”作为评定生活是否幸福的首要标准。她是美食DIY的疯狂爱好者。擅长把复杂的美食简单化。其博客“83小钟的滋味堂”因为菜品简单美味易操作，广受好评。

书籍目录

好吃不胖——营养果蔬

- 豉椒娃娃菜——怎样保存娃娃菜？
- 五香毛豆——煮毛豆不变的3个要点
- 剁椒魔芋——醋的小妙用
- 番茄菜花——挑选怎样的花菜好？
- 桂花山药——山药为什么会变黑
- 麻酱菠菜——怎样稀释芝麻酱
- 米粉蒸南瓜——南瓜籽儿别浪费
- 上汤面兰花——轻松切出漂亮的菱形片
- 蒜蓉烤茄子——从茄子的“眼睛”里看老嫩
- 鲜灼金针菇——金针菇不宜生吃
- 蚝油杏鲍菇——让杏鲍菇口感更好
- 豆豉鲮鱼炒苦瓜——怎样挑选苦瓜
- 凉拌海带丝——快煮海带丝
- 萝卜丝饼——白萝卜有妙用
- 荷塘小炒——饭碗里面玩“混搭”
- 橙汁冬瓜——切开的冬瓜怎么保存？
- 蓑衣黄瓜——白糖结块怎么办？
- 炆生菜——生吃蔬果要洗净
- 红烧冬瓜——怎样挑选冬瓜
- 玉米鱼丁——冷冻玉米存一年

好吃不胖——健康低卡

- 韩式泡菜虾——巧用小苏打
- 香煎带鱼——带鱼别去鳞
- 口水鸡腿——自制红油
- 粉蒸鳝片——小暑黄鳝赛人参
- 虎皮椒拌皮蛋——吃皮蛋加点醋
- 水煮千张——怎样吃菲不上火
- 黄豆酱蒸平鱼——蒸鱼记得用开水
- 盐水河虾——料酒和黄酒的区别
- 蜜汁烤翅——怎样挑鸡翅？

.....

好吃不胖——低脂美味

《好吃不胖-厨说新语》

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