

# 《家常保健菜》

## 图书基本信息

书名：《家常保健菜》

13位ISBN编号：9787538439069

10位ISBN编号：7538439064

出版时间：2008-10

出版社：吉林科学技术出版社

作者：健康生活图书编委会

页数：255

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)

# 《家常保健菜》

## 内容概要

《家常保健菜(全彩版)》超大内容，超低价位，多级目录，多级检索。精选全国最具特色的350道家常保健菜，其中包括：59道补心、补肾、补血菜，60道健脾益胃菜，73道降糖、降脂、降压菜，42道抗衰老养颜菜，116道强身健体菜。

原料检索、材料估价检索、功效检索、口味检索，制作难易程度检索，5种功能的检索方式，超级实用、便捷。

分布详解菜例全过程。

超量附录：8种家庭常见病的饮食疗法，80条养生保健知识，超实用的食物相克速查表等内容。50组图片，分步图解式原料加工和食物保存方法。

# 《家常保健菜》

## 书籍目录

第一章 蔬果类 白菜心拌干丝 酱汁什锦白菜 素鸡烧白菜 绿茶娃娃菜 扒肥肠白菜 如意白菜卷 菜包蒸肉 素烩 海鲜火锅 三鲜火锅 清汤冬瓜 蟹味冬瓜 银耳汤 肉末苦瓜条 苦瓜猪肚汤 白玉火腿夹 香菇烩丝瓜 烧酿苦瓜 油焖苦瓜 甜椒炒丝瓜 拌蜆皮 香菜拌海螺 拌三丝 蒸酿黄瓜 凉瓜炒牛肉 丝瓜成蛋肉片汤 木樨柿子 芙蓉番茄 锅(火日羽)番茄 番茄蒸鹿肉 拔丝番茄 酱茄子干 杂菜烩 橙汁茄排 烧茄子 素烧茄子 苦味茄墩 风味麒麟茄 酱虎皮尖椒 炝青椒肉丝 烹青椒 煎瓢青椒 西葫芦炒肉片 油焖西葫芦 拔丝山药 蜜焖三鲜 蜜焖红芋 果味蒸芋球 米露煮香芋地瓜 雪花蒸板栗 酱南瓜 咖喱土豆 炸土豆肉饼 拔丝土豆 五香松茸 烤肉片焖豆角 鸡丝扒豆苗 炸葱卷 蒜泥拌凉粉 腊肉大蒜 炝蒜薹猪舌 海肠炒蒜薹 扒鲜芦笋 罗汉笋汤 当归煨牛白奶 红烧冬笋 辣味排骨火锅 酱萝卜丁 萝卜煮肉丸 萝卜烧牛肉 酱红干 扒全素 素三鲜 油焖菜心 扒素鱼翅 香干拌马兰头 兰花奶黄角 鸭丝烹掐菜 蛋丝拌韭菜 韭黄炒肉丝 卷心菜汤 鸡丝蕨菜 虾酱肉丝 茼蒿杆 沙锅油菜 炒肉榨菜丝 毛肚火锅 菠菜番茄拌肉丝 菜花烧火腿 华都沙拉 水果沙拉 酱渍苹果 拔丝苹果 桂花拌梨丝 江米梨 杞子雪梨蒸鱼骨 美味西瓜皮 甜酱瓜皮 西瓜炖鸡块 金丝枣炖黄耳 拔丝葡萄 水晶桃 蜜汁鲜桃 拔丝橘子 拔丝香蕉第二章 畜肉类 鸳鸯肠 丸子汤 肉片汆黄瓜汤 鸡肉炖肉丸 酱爆肉丁 炸烹肉段 白菜夹肉蘑 鸡蛋蒸肉丸 .....第三章 禽蛋类第四章 水产类第五章 菌豆类

# 《家常保健菜》

## 章节摘录

插图：第一章 蔬果类白菜心拌干丝原料：圆大白菜250克，干豆腐250克。调料：大酱1.5大匙，甜面酱少许，大葱20克，花椒油15克，香菜适量。做法：1 大白菜心切成罗圈丝，装在深盘中。2 干豆腐切成3厘米长的丝，放入沸水锅中，略煮开，捞出用凉水投洗，控净水分，码在大白菜心处。

# 《家常保健菜》

## 编辑推荐

《家常保健菜(全彩版)》由吉林科学技术出版社出版。

# 《家常保健菜》

## 精彩短评

- 1、一，从结构看视乎很完整，同时漏掉了本道菜的保健效果二，从内容看实用，同时忘记了做这道菜的关键。
- 2、内容还不错，只是封面有点旧
- 3、彩页让人学起来很直观，不错
- 4、相当不错的一本书，尤其是有5个目录，这个特别好！里面的也真的都是家常菜，很实惠！
- 5、是本不错的书呢，对喜欢厨艺的人来说可以学到不少
- 6、可操作性强啊，咱妈的食谱
- 7、我需要更有特色，但又更家常的

# 《家常保健菜》

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