

# 《新潮健康菜》

## 图书基本信息

书名：《新潮健康菜》

13位ISBN编号：9787501938490

10位ISBN编号：7501938490

出版时间：2003-1

出版社：中国轻工业出版社

作者：梁琼白

页数：83

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)

# 《新潮健康菜》

## 内容概要

南瓜本身的糖分使得口感香甜，除了入菜，也是制作点心的最佳食材！

芋头制品甜咸皆宜，是做菜、做点心的最佳选择！

山药具有健脾、补肺、固肾、益精的功能，不论是晒干后的淮山药还是新鲜山药都是极佳的食疗食材之一！

土豆是西方人的主食之一，分为白色和红色两种不同外皮的品种，不仅可以入菜，煮汤，也可做成饭后点心。此外，土豆还是极佳的食疗食材之一！

# 《新潮健康菜》

## 书籍目录

食材大搜密1 南瓜类 南瓜糙米饭 南瓜面疙瘩 南瓜米粉 南瓜牛肉 南瓜葡国鸡 南瓜烩肉丸 南瓜粉蒸肉 南瓜汤 南瓜糕 南瓜饼2 芋头类 芋头米粉 翻沙芋艿 芋头扣肉 芋泥牛柳 芋头排骨煲 芋艿鸡骨酱 芋泥鸭 芋泥西米露 芋丸3 山药类 糯米山药粥 山药炒鸡丁 山药烩鱼头 凉拌山药 山药莲子炖肚条 山药排骨汤 桂枣山药汤 山药丸子汤 山药春卷4 土豆类 土豆沙拉 土豆浓汤 葱油土豆丝 土豆块焗牛腩 素烧土豆 土豆焖肉排 可乐土豆饼 奶酪焗土豆 炸薯条

## 精彩短评

1、喜欢,不错,就是感觉都不好做

## 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)