

# 《家庭保健晚餐》

## 图书基本信息

书名：《家庭保健晚餐》

13位ISBN编号：9787508263007

10位ISBN编号：7508263006

出版时间：2010-6

出版社：金盾出版社

页数：90

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)

# 《家庭保健晚餐》

## 内容概要

《家庭保健晚餐》是一本专门介绍家庭晚餐品种及制法的大众食谱书。书中根据人体生理状况和营养均衡合理原则，以及饮食与疾病的关系，从众多美味家常菜中，精选了90款既富有营养又利于防病的可口饭菜，以供家庭选用。《家庭保健晚餐》图文并茂，易懂好学，有菜有汤有主食，既科学又实用，非常适合广大家庭照本学做，也可供大中小学和机关、企事业单位食堂学习参考。

# 《家庭保健晚餐》

## 作者简介

吴杰，大学毕业，著名烹饪讲师，国家高级营养师，国家特一级烹饪名师，中国烹饪职业技能鉴定考评员(国家评委)，曾在全国烹饪大赛中荣获金牌。多年来专注于食文化的研究及烹饪教学工作，为全国各地培养出一批优秀烹饪人才，并创新设计了数百例风味菜肴及面点。先后出版了

# 《家庭保健晚餐》

## 书籍目录

畜肉类 熘杏仁肉 鲜酱肉片 麻辣肉段 什锦肉丁 麻香牛肉丝 奶汤羊肉 双冬三宝 肉扒油麦菜 兰豆炒肚条 爆三样禽蛋类 川味鸡腿 虾球凤翅 滑溜鸡片 麻椒鸡丝 鸡丝炒蜆皮 三宝炖鸡块 麻辣鸭掌 枸杞煎蛋 番茄炒鸡蛋水产类 糖醋开片鱼 蒜头烧鲶鱼 翠兰烧鳝段 白玉虾仁 虾仁炒苦瓜 凤翅烧甲鱼 虾仁海参 海参鸡片 蒜薹炒海红 三丝拌蜆皮 西芹炒蛭子 番茄炒墨鱼仔豆制品类 肉丁烧豆腐 肉酱拌豆腐 石锅炖豆腐 鲜美豆腐箱 翠玉拌豆干 肉片烧豆泡 豆皮炒韭薹 五香豆腐卷 素鸡拌苦瓜食用菌类 美味双菇 猪肉炖锦菇 口蘑炒牛肉 汤余金针肉丝 草菇肉片扒菜心蔬菜类 泡椒薯条 鲜花盛开 柠檬果蔬 兰花拌银耳 西芹拌百合 银芽拌金针 虾仁炒豆芽 香辣萝卜丝 鸡丝拌什锦 鸡丝炒豆苗 木耳炒油菜 肉末炒芸豆 板栗烧白菜 酸菜炒粉丝 蒿子秆炒猪心 荷兰豆炒番茄 双椒肉末茄泥汤羹类 双色肉丸汤 山药瘦肉汤 香菇鸡片汤 苦瓜蛋花汤 银芽榨菜汤 菠菜腰片汤 牡蛎海带汤 生菜鱼丸汤 银莲鲜味羹 肉末玉米羹 莲枣葡萄干羹主食类 羊肉焖饭 扬州炒饭 桂圆二米粥 莲子鸡肉粥 三丁高粱米粥 黄金包 枣泥包 合面馒头 麻酱花卷 紫米菜团 锅贴麦穗 羊肉韭菜水饺 玉面枸杞汤饺 竹荪香菇炒饼 三丝汤面 甘蓝炒面 猪肝炒面片

# 《家庭保健晚餐》

## 编辑推荐

《家庭保健晚餐》由金盾出版社出版。

# 《家庭保健晚餐》

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