

《百姓营养美味家常菜大全》

图书基本信息

书名：《百姓营养美味家常菜大全》

13位ISBN编号：9787807592433

10位ISBN编号：7807592435

出版时间：2008-8

出版社：万卷

作者：崔钟雷

页数：393

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.tushu111.com

《百姓营养美味家常菜大全》

前言

古语云：“民以食为天。”由此可见，饮食，作为中国传统文化的精髓之一，历来为人们所推崇和喜爱。不仅如此，人们希望在美味中吃出营养，吃出健康，更希望在美味中品味美好生活的真谛。万物的生长都离不开营养的供给。《黄帝内经》有云：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五蔬为充。”各种营养的摄取来源于各种各样的食物，它们是生命的本原，健康的基础。力量的源泉，也是我们精力充沛、精神饱满、身体健康的保证。营养并非来自于难得一见的山珍海味。真正的营养就蕴涵在我们平时所吃的一日三餐之中。通过粗粮细粮、荤菜素菜的合理搭配，通过水果、蔬菜的膳食平衡，必定会让您在合理膳食中吃出营养，吃出健康。所以，本书特意搜集了各种美味的冷热荤菜、素菜及具有地方特色的家常菜。这些菜做法简单，用料普通，方便您在家庭中操作。书中的一道道美食，既可以丰富您的家庭餐桌。增添生活情趣，又可以使您及家人获得更全面、更合理的营养，体会成功烹调的喜悦，实现美味和营养的双丰收！最后，愿阅读此书的广大读者在营养美味的三餐中共享美好生活。

《百姓营养美味家常菜大全》

内容概要

《百姓营养美味家常菜大全(彩图版)》从营养学和烹饪学等多个角度为您悉心介绍与讲解，让您吃出美味。吃出营养，吃出幸福与健康。当您走进厨房，即便是生手，也会在《百姓营养美味家常菜大全》的指导下变成美味大餐的掌门人。

《百姓营养美味家常菜大全》

书籍目录

家常营养美味 无锡肉骨头 猪肉炖茄子 油炸里脊 干菜焖肉 什锦肉丁 肉末炖粉条 酸菜肉丝 芝麻肉片 龙眼凤肝 山楂肉丁 冬笋肉片 肉末橄榄四季豆 金丝枣蘑菇小炒肉 粉蒸排骨 干炸里脊 咕 肉 焦熘里脊条 滑炒花生兔肉丁 蒜苗五花肉 韩式腊肉 香菇土豆炖肉 红烧大排 滑熘里脊 香糟猪肘 豉汁排骨 金蒜五花肉 蒜香排骨 干炸腰花 麻辣猪肝 农家小炒肉 东坡肘子 宫保腰块 土豆炖牛肉 红烧猪腰 酸菜炒牛肉 菠萝牛肉 酱牛肉 啤酒焖牛肉 铁板洋葱猪肝 银芽牛肉丝 麻香牛柳 牛肉炖萝卜 陈皮牛肉 原笼牛肉 五香牛肉孕育营养益脑大餐

《百姓营养美味家常菜大全》

章节摘录

插图：

《百姓营养美味家常菜大全》

编辑推荐

《百姓营养美味家常菜大全(彩图版)》由全国知名博士王玉学倾情推荐。食物营养保健功效全面解读，营养大师为您打造易学、易做家常营养大餐。

《百姓营养美味家常菜大全》

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.tushu111.com