

# 《学生补脑食谱100样》

## 图书基本信息

书名：《学生补脑食谱100样》

13位ISBN编号：9787543931824

10位ISBN编号：7543931826

出版时间：2007-4

出版社：上海科文

作者：武创

页数：106

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](http://www.tushu111.com)

# 《学生补脑食谱100样》

## 内容概要

泱泱大中华，上下五千年，在奔流的历史长河中积淀出了绚丽独特的饮食文化，且不说饕餮的满汉全席、传承至今的八大菜系，都凭借其精益求精的配料、无与伦比的刀功技艺和千变万化的烹制方式誉满全球，单是贴近寻常百姓的各类家常美味、普通人家的乡村野味和流传民间的风味小吃，就已经让人徜徉其间，流连忘返了。

不必再向往“美味常招云外客，酒香能引月中仙”的酒楼珍馐，且拿起锅铲，走近我们为您倾心打造的“食尚百味”丛书，把平凡化作神奇，让素菜的清幽淡雅，驱散尘世的烦恼；让肉食的肥而不腻，好好地犒劳一下胃口；让川菜的火辣麻香燃烧热情；为孩子炒一盘益智健脑的小菜；为老人煲一锅延年益寿的靓汤；为自己来一套营养均衡的主食；用美味的卤菜慰藉离别太久的亲人；用自制的精美面点招待多年的朋友；用异域风情的西餐款待海外的来客……其实，我们已是食尚的领头人。

本套“食尚百味”丛书秉承合理膳食，均衡营养的原则，以通俗易懂的语言、生动形象的图片，为您提供简单易学、美味营养的各类菜谱，让您轻轻松松尽享“食尚百味”。

本套丛书共有20册，每册中收录100道经典菜肴食谱，故名“食尚百味”。每一册图书主要分成两部分，第一小部分主要介绍各种烹饪常识；第二大部分为精选的百样菜肴，为使条理清晰，每一例菜肴特从选料、制作、特色、支招4方面介绍，分为精心配料、大显身手、特点、技高一筹4部分，其间又点缀各类温馨小提示，为您提供各类小知识、小窍门。

# 《学生补脑食谱100样》

## 书籍目录

学生补脑食谱厨艺之旅 学生补脑的重要性 学生补脑食品蔬菜类 尖椒蒜苗炒咸肉 蒜苗虾仁鸡蛋  
瑶柱蒸南瓜 西芹百合熘南瓜 翡翠南瓜 虾皮南瓜炒百合 金沙南瓜 韭菜海螺片 虾皮韭菜炒  
豆芽 韭香松仁小虾米 韭王炒海肠 豆皮菠菜 姜汁菠菜 银杏草菇菠菜 小枣百合拦西芹 西芹  
熘草菇 香芹炒蛰头 西芹桃仁 金钩西芹 豆豉黄花菜 葱烧野花菇 香葱木耳滑肉片 葱香豆腐  
腰果茄丁 杏仁炒莴笋 杏仁金针菇 香酥大杏仁 核桃仁拦椿牙 老醋桃仁 麻仁核桃 香菇酱  
豆 香菇广东菜心 蚝油烧香菇 葱炒木耳 木耳炒笨鸡蛋 熘腐竹肉蛋类 菠菜炒猪肝 川椒炒猪  
心 手撕猪心 温拌牛心顶 葱爆牛心管 芙蓉羊脑 .....水产类豆制品类

# 《学生补脑食谱100样》

## 精彩短评

- 1、学生学习很辛苦：这本补脑食谱，内容很丰富，值！！
- 2、很好的一本书,中学生补脑很重要,书中告诉你什么食物可以补充大脑营养.
- 3、很好的菜谱，准备每周让孩子选几个菜，然后自己学着做。不知道效果如何。
- 4、还可以参考的
- 5、一页一菜，不花哨不铺垫，直奔主题说明做法与功效，全彩页，印刷好，食材大众，喜欢。
- 6、很不错,同事看了后,还要我代买了.
- 7、正为孩子饮食发愁，这些帮大忙了
- 8、都是家常菜，没有特色，也没看出哪里好。
- 9、用心做菜的好帮手
- 10、吃得好帮助孩子身体健康成长，还是有用的。
- 11、有配料和做法，还有贴心提示，不错！
- 12、有不少食谱，适合南方或北方的孩子！而且也不复杂！
- 13、好！只是烧不来，争取慢慢学会几道。
- 14、食谱很全，孩子很喜欢
- 15、好喜欢这本书,带到单位后与同事分享,结果同事也很喜欢,都有了做菜的欲望.
- 16、很实用。辅料在超市中都能买到，配以详细的说明，做法也很简单，我很喜欢，给孩子做了孩子也很喜欢。
- 17、有帮助，指导性挺强。

# 《学生补脑食谱100样》

## 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](http://www.tushu111.com)