

用蛋做菜



[用蛋做菜_下载链接1](#)

著者:梁琼白

出版者:中国轻工业出版社

出版时间:2002-1-1

装帧:平装(无盘)

isbn:9787501934768

蛋的营养成分有蛋白质、脂肪、维生素等，其中最主要的营养成分即蛋白质。鸡蛋中的蛋白质储存于蛋黄内，不仅适合人体吸收，更是维持人体结构及修复受损组织最不可或缺的元素之一，而过多的蛋白质会变成脂肪储存起来，或产生热量而增强体力。蛋类虽好，还应适量食用。

作者介绍:

目录: 蛋小学问大

一、用鸡蛋做菜

1 玉米炒蛋

2 芙蓉丝瓜

3 芙蓉炒蟹

.....

二、用皮蛋做菜

- 1 宫保皮蛋
- 2 双椒皮蛋
- 3 皮蛋拌豆腐

.....

三、用咸蛋做菜

- 1 荷包肉黄
- 2 咸蛋苦瓜
- 3 蛋黄鸡肉卷

.....

• • • • • ([收起](#))

[用蛋做菜_ 下载链接1_](#)

标签

Cuisine

评论

[用蛋做菜_ 下载链接1_](#)

书评

[用蛋做菜_ 下载链接1_](#)