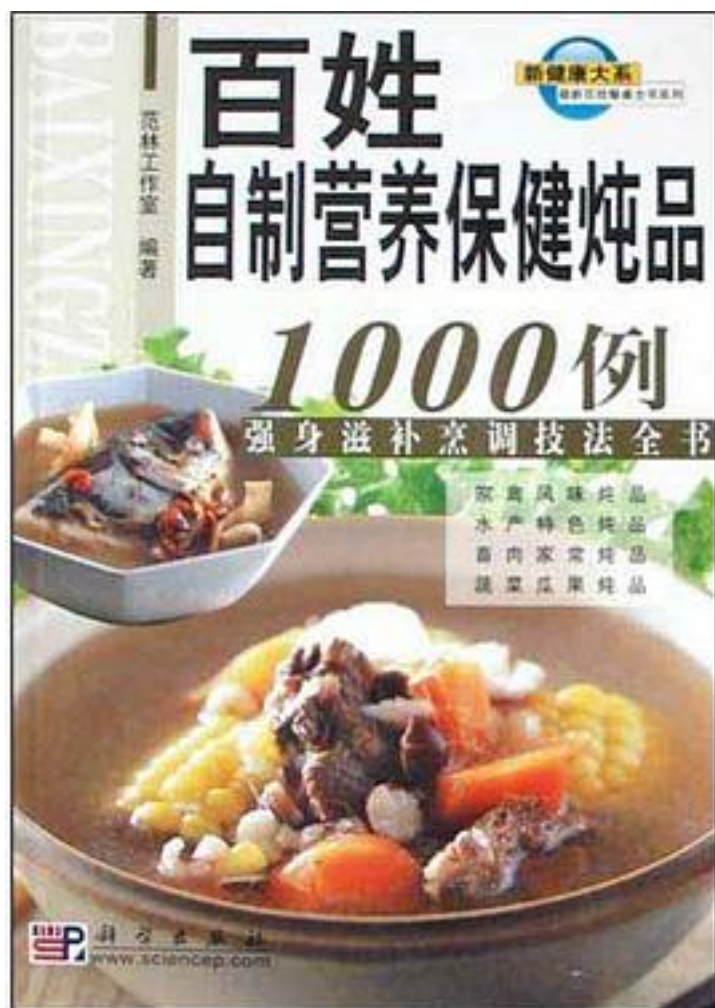


百姓自制营养保健炖品1000例



[百姓自制营养保健炖品1000例_下载链接1](#)

著者:范林工作室

出版者:科学出版社

出版时间:2004-10-1

装帧:平装(无盘)

isbn:9787030140838

《百姓自制营养保健炖品1000例》为丰富百姓餐桌，介绍了1000种百姓自制营养保健

炖品的烹调技法。包括：家禽风味炖品、水产特色炖品、畜肉家常炖品、蔬菜瓜果炖品。同时介绍了一些小常识、小窍门，让百姓了解从选料、制作到食用的一系列知识，内容实用，面向大众，操作简单，方便快捷。

作者介绍:

目录: 第一章 家禽风味炖品

- 1 炖菜有要领
- 2 巧炖母鸡汤
- 3 使鸡肉鲜美
- 4 巧炖蛋花汤
- 5 巧炖皮蛋汤
- 6 巧选购禽蛋
- 7 巧炖老鸡鸭
- 8 巧炖鲜鹅肉

第二章 水产特色炖品

- 1 巧炖甲鱼汤
- 2 巧选购食物
- 3 巧炖鲜花美

.....

第三章 畜肉家常炖品

.....

第四章 蔬菜瓜果炖品

.....

• • • • • [\(收起\)](#)

[百姓自制营养保健炖品1000例_下载链接1](#)

标签

美食

评论

[百姓自制营养保健炖品1000例_下载链接1](#)

[百姓自制营养保健炖品1000例_下载链接1](#)