

# 家常米面食-养生保健



[家常米面食-养生保健\\_下载链接1](#)

著者:吴杰

出版者:上海科文

出版时间:2007-3

装帧:

isbn:9787543930841

本书详细介绍了56款既实用又具特色的大众家常主食，并以简洁的文字和精美的彩图对每款主食的用料配比、制作方法、成品特点、操作提示均做了具体的展示。对主要制作过程还配有示范图谱。并以通俗、生动的笔法，对各种原料的营养成分、食疗保健功效等做了详细的介绍，使读者在学习制作佳肴的同时，还能了解和掌握到食物的营养保健食疗知识，从而使日常饮食寓于保健养生之中，真正吃出美味，吃出健康。该书图文并茂，步骤清晰，原料易取，易学易做。按书习做，您一定能烹制出一款款味美可口、诱人食欲的营养主食。既能提高您的厨艺，又能增添生活乐趣。

作者介绍:

目录: 杞笋玉面旗汤 三七木耳面片汤 什锦炒面片 吉利堂金色面旗 鱿鱼山药面丁汤  
翠芹炒饼 牡蛎烩饼 吉利堂白蘑烩饼 大枣猪排面 虾仁三丝汤面 首乌豆泡汤面  
菊花蒜苔肉丝面 吉利堂三丁荞麦面 红杞兔肉玉面条 毛豆鞭笋肉丁面 吉利堂双鲜卤面  
马齿苋平菇炒面 什锦炒玉米面条 韭香兔肉丝炒面 清汤荞面汤饺 吉利堂香菇汤饺  
菊花汤饺 吉利堂降脂水饺 马齿苋玉米肉水饺 什锦猪肉水饺 荞面茼蒿蒸饺  
玉米面萝卜蒸饺 瓜香羊肉烧麦 绞股蓝紫茄烧麦 合面焗馅洋葱包 吉利堂合面肉包  
吉利堂五仁糖包 杜仲山药鸡肉包 吉利堂蛋奶甜包 首乌汁麻酱花卷 鸡茸山药糕  
枣泥点心 柿饼糯米饼  
枣泥桃仁烧饼 红杞葡干地瓜饼 吉利堂果仁炸糕 黑芝麻牛肉饼 吉利堂双蔬炒饭 牛肉芥蓝炒  
饭 兰花鱼肉炒饭 吉利堂鱼肉炒饭 海参肉丁糙子粥 赤小豆二米粥 肉丁荞麦粥 吉利堂豇豆粥  
双鲜山药粥 车前子山药粥 山药番薯粥 什锦薏米粥 吉利堂枣果豆粥 桑椹肉丁糙子粥  
· · · · · (收起)

[家常米面食-养生保健\\_下载链接1](#)

标签

评论

-----  
[家常米面食-养生保健\\_下载链接1](#)

书评

-----  
[家常米面食-养生保健\\_下载链接1](#)