

精选家常菜1888例



[精选家常菜1888例_下载链接1](#)

著者:董国成 编

出版者:轻工

出版时间:2009-10

装帧:

isbn:9787501970797

《精选家常菜1888》内容简介：500道精选美味家常菜，500个营养成分分析，500条烹调要点提示，388种食材选购处理窍门，为你提供美味的家常菜式，给你的健康饮食保驾护航。

作者介绍:

目录: PART 1 做好家常菜 食材巧选购 食材巧保存 食材巧处理 食材巧烹调PART 2 清爽蔬果菌豆类 蔬菜类 苦菊 老醋苦菊(凉菜) 韭菜 韭菜炒蛋(热菜) 韭菜炒豆芽(热菜) 韭菜炒豆腐干(热菜) 韭香豆腐(热菜) 碧绿银丝(热菜) 韭香河虾(热菜) 韭菜头炒虾皮(热菜) 甘蓝 干煸紫甘蓝(热菜) 菠菜 辣拌菠菜(凉菜) 美花拌时蔬(凉菜) 菠菜拌粉丝(凉菜) 虾皮菠菜(凉菜) 姜汁菠菜(凉菜) 菠菜炒鸡蛋(热菜) 蒜香菠菜(热菜) 海米菠菜(热菜) 菠菜蛋花汤(汤煲) 皮蛋保健汤(汤煲) 时蔬美味汤(汤煲) 油菜 香菇油菜(热菜) ……PART 4

鲜香水产类PART 5 美味粥类PART 6 多变主食类
· · · · · (收起)

[精选家常菜1888例_下载链接1](#)

标签

趣味

评论

跪求微波炉菜谱TOT

[精选家常菜1888例_下载链接1](#)

书评

[精选家常菜1888例_下载链接1](#)