



每日三餐食谱

Meirisan canshipu

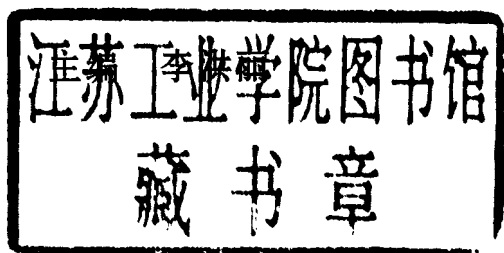
李洪丽
主编

家庭菜谱丛书



家庭菜谱丛书

每日三餐食谱



吉林摄影出版社

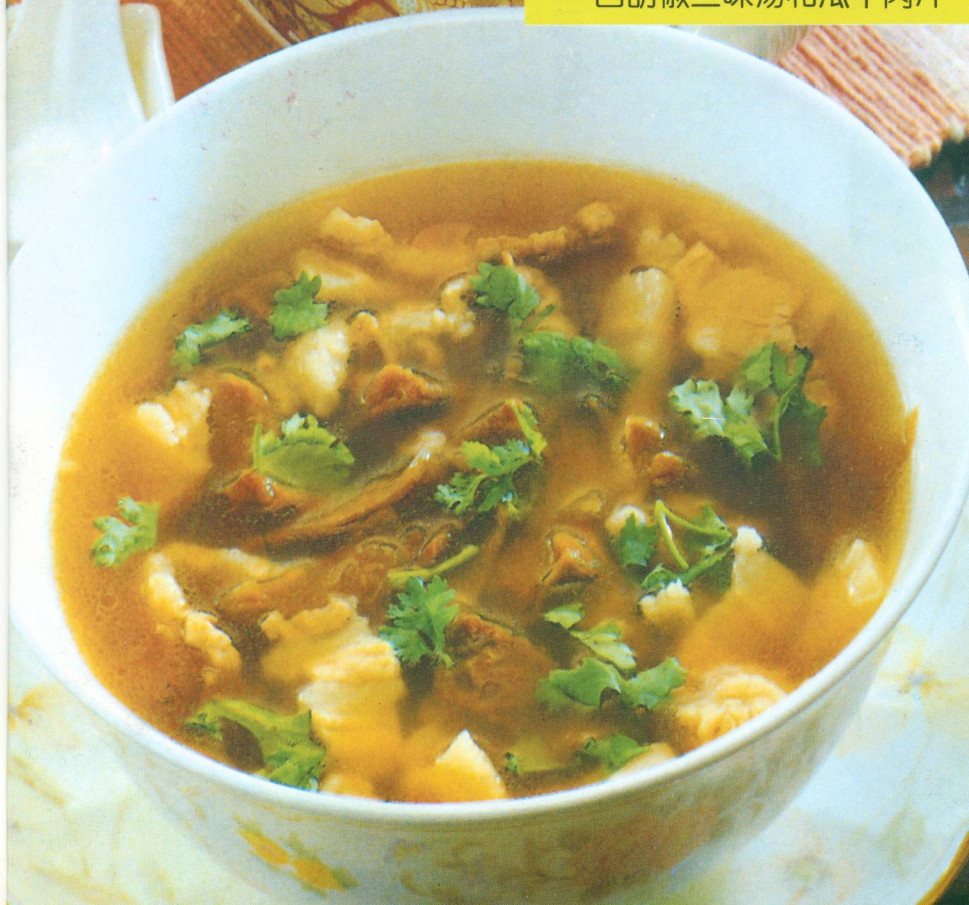
家庭菜谱丛书
每日三餐食谱

主 编:李洪丽
责任编辑:王保华
版式设计:蔡振华
责任校对:李洪丽
出 版:吉林摄影出版社
经 销:各地新华书店
印 刷:长春市东文印刷厂
开 本:850×1168 毫米 1/32
字 数:220 千字
彩 页:32 页
印 张:9
印 次:2003 年 1 月第 2 次印刷
印 数:3051 - 5050 册
书 号:ISBN 7 - 80606 - 255 - 6 / Z·40

定价:14.00 元(全套 210.00 元)

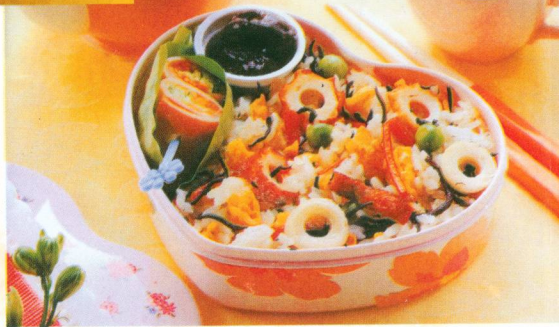


白胡椒三味汤和瓜干肉片





猪排饭



三鲜炒饭



豆腐镶肉



清蒸素包和清蒸素饺

苹果鸡饭



鸡肉炒饭和蛋包饭



烤沙丁鱼片





糙米排骨汤和什锦糙米饭



三色饭



鳝香蛋粉椒盐米饭



红油猪肚条



炒面和凉面





鸡丁锅蒸米饭



脆芹鸡丝



叉烧肉串



内 容 提 要

随着我国生产的不断发展,人民群众的经济收入也在逐步增长,收入的增加,使每个家庭的生活水平有了很大的提高,正在从“温饱型”逐步向小康型转化。每个家庭改善伙食的次数越来越多,设宴招待亲朋好友的水平也越来越高。如今,人们的膳食结构已有很大变化,不仅要吃得饱,更要吃得好,不仅讲究菜肴的味美价廉,更要讲究菜肴的色味香形和营养价值了。

《每日三餐食谱》是一本通俗实用、易懂的烹调技术读物。它告诉了人们一日三餐的得当饮食,也充分考虑了初学者的需要,所选菜肴大部分都是易学易做的。本书还充分考虑到家庭的经济收入,市场的供应情况,尽量选择味美价廉的品种,可供节假日改善生活或招待亲朋好友时使用。本书不仅适合家庭主妇学习,也适合个体饭店、工厂、学校、部队、招待所等食堂厨师使用。

由于编者水平有限,难免有疏漏之处,还望广大读者批评指正。



杂粮饺子和萝卜糕

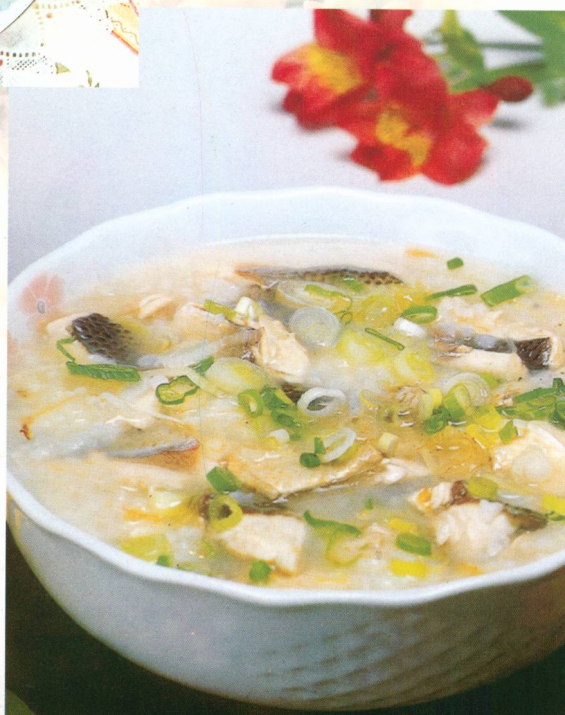


油炸猪排



贵妃鸡翅

虱目鱼粥





油饭和腐皮饭卷





西施蟹角

脆皮炸大肠



葱油饼



紫豆甜粥和紫米饭

