

<<精选美味家常菜1268例>>

图书基本信息

书名：<<精选美味家常菜1268例>>

13位ISBN编号：9787501968022

10位ISBN编号：7501968020

出版时间：2009-1

出版时间：甘智荣 轻工业出版社 (2009-01出版)

作者：甘智荣 编

页数：256

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<精选美味家常菜1268例>>

内容概要

《精选美味家常菜1268例》力求迎合大众的需求，在原料选购、营养功效、烹调技法、最佳搭配等诸多方面力求一个“新”字，突出家常菜的好吃、营养、易做。形式编排以细化原料作为分类，速查简便，以顺应快节奏的现代生活。内容以家常菜为主，将科学膳食理念融入菜谱之中，为家庭生活设计最佳的饮食方案。

<<精选美味家常菜1268例>>

作者简介

甘智荣,中国烹饪大师,国际烹饪大赛评委雕刻大师从事烹饪工作多年,是“智荣厨艺”网站(www.zhirongcook.com)的创办人,现担任东南教育集团等多所大中院校专业主任、讲师,多家大型酒店策划师和顾问,精通粤、川、鲁、湘、赣、闽等诸多菜系的烹调,擅长冷热菜制作、食品雕刻、布点工艺。特别是对新派菜品的研发独具天赋,能将当前盛行的工艺及烹饪技法完美组合。

<<精选美味家常菜1268例>>

书籍目录

Part 1 家常菜知识集锦如何炒菜更好吃怎样吃菜更营养饮食合理搭配, 吃出营养健康谨防菜肴中营养素流失科学烹调出营养美味不可不知的烹饪十不宜掌握八大因素, 做出美味菜肴使用微波炉十忌Part 2 活力素菜白菜泡菜鱼丝(凉菜)/芥末白菜(凉菜)金边白菜(热菜)/珊瑚白菜(热菜)/醋熘白菜(热菜)大白菜素汤(汤煲)/奶油白菜(热菜)浆心芝麻菜心(热菜)/菜心豆腐丸(热菜)菠装紫菜菠菜卷(热菜)/虾米拌菠菜(凉菜)菠菜鸡蛋汤(汤煲)/菠菜浓汤(汤煲)芹菜芝麻拌芹菜(凉菜)/鸡蛋炒芹菜(热菜)翠芹腐皮(热菜)/双丝炒水芹(热菜)茼蒿生拌茼蒿(凉菜)/茼蒿鸡蛋汤(汤煲)雪菜雪菜莲子(热菜)/雪菜豆腐汤(汤煲)胡萝卜胡萝卜拌粉丝(凉菜)/回锅胡萝卜(热菜)胡萝卜煮芥菜(汤煲)/四喜素斋(汤煲)/胡萝卜花(热菜)紫甘蓝紫甘蓝拌豆芽(凉菜)/什锦凉拌(凉菜)茄子麻酱拌茄子(凉菜)/芒果烧茄子(热菜)玉米玉米蔬菜汤(汤煲)/果味玉米羹(汤煲)土豆葡萄干土豆泥(热菜)/沙茶薯条(热菜)山药凉拌山药丝(凉菜)/皮蛋炒山药(热菜)木耳炒山药(热菜)/韭薹山药条(热菜)/山药素汤(汤煲)包菜炆炒包菜(热菜)/四川泡菜(凉菜)莲藕腐竹藕卷(热菜)/莲藕排骨汤(汤煲)花菜辣油拌双花(凉菜)/红片花菜(凉菜)蔬菜园地(热菜)/珊瑚花椰菜(热菜)茭白茭白金针菇(热菜)/风味茭白(热菜)蒜薹泡蒜薹(凉菜)/豆腐干炒蒜薹(热菜)冬笋冬笋肉丝(热菜)/佛手冬笋(热菜)夏令三冬汤(汤煲)/干炸冬笋(热菜)芦笋扒鲜芦笋(热菜)/茄汁芦笋(热菜)马蹄马蹄炒香菇(热菜)/芦荟炒马蹄(热菜)蘑菇蘑菇炖豆腐(汤煲)/三鲜蘑菇(热菜)口菇番茄炒口蘑(热菜)/清汤口蘑(汤煲)香菇炒素什锦菜(热菜)/长寿菜(热菜)烧香菇(热菜)/烤香菇(热菜)木耳木耳黄瓜(凉菜)/炒黑白菜(热菜)银耳银耳拌豆芽(凉菜)/椰子盅(汤煲)海带海带豆腐(热菜)/卤海带(凉菜)豌豆豆腐腐竹粉丝苹果梨木瓜菠萝香蕉Part 3 营养荤菜猪肉猪肝猪腰猪肠猪排猪蹄牛肉羊肉兔肉鸡肉鸡翅鸡肝鸡爪鸭血鸭肉鸽肉鸡蛋鸭蛋鹌鹑Part 4 鲜美水产鲫鱼草鱼鲤鱼鲢鱼福寿鱼鲑鱼黑鱼黄花鱼鲈鱼鳊鱼鲳鱼鳙鱼鳊鱼甲鱼虾蟹银鱼蛤蜊彩螺Part 5 健康主食饺子包子馒头花卷汤圆小吃粥Part 6 时尚饮品茶蔬果汁冷饮咖啡Part 7 科学搭配膳食一日三餐的科学搭配一周营养食谱举例

<<精选美味家常菜1268例>>

章节摘录

插图：

<<精选美味家常菜1268例>>

编辑推荐

《精选美味家常菜1268例》：我国著名医学科学家胡维勤审定推荐。
555道美味佳肴，523种营养功效，102条烹饪常识，088种健康食材。
巧做美味，全家分享。
科学养生，合理饮食！
为你提供最全面系统的家常菜式，全方位提升你的厨艺指数，成为最受欢迎的巧主妇！

<<精选美味家常菜1268例>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介, 请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>