第一图书网, tushu007.com

<<*今日营养餐丛书 烧焖>>

图书基本信息

书名：<<*今日营养餐丛书 烧焖>>

13位ISBN编号：9787535635624

10位ISBN编号：7535635628

出版时间：1970-1

出版时间：犀文资讯 湖南美术出版社 (2010-02出版)

作者：犀文资讯

页数：93

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

第一图书网, tushu007.com

前言

“ 民以食为天 ”，俗语说：“ 清早开门七件事，柴米油盐酱醋茶 ”。
这句话道出了一个朴实的真理，在饮食文化迅速发展的今天，营养、美味、美观已经被同时提上日程。
以您目前的厨艺能胜任家庭营养师吗？
家人的营养与健康的重担全系于您一身，您是否觉得力不从心了呢？
这套《今日营养餐丛书》绝对是您提高厨艺的首选。
它教您制作家常小炒、蒸菜、煮菜、烧菜、焖菜和汤品，塑造家庭美食.丰富家人营养，保障家人健康。
炒，是最广泛、最实用的中国传统烹调方法之一。
用一些常用的烹调方法所制作的菜肴，大家习惯用“ 炒 ”字代替，笼统地称为“ 炒菜 ”。
“ 烤 ”的历史是最为悠久的，接着便是“ 煮 ”，“ 蒸 ”则是在烹饪技术进一步发展之后才出现的。
蒸菜，以其鲜香的原汁原味而打动不少人的味蕾，纵使尝遍千万种味道，蒸菜那直白、纯粹与简单的原味仍令人念念不忘。
蒸，一种看似简单却殊不简单的烹法，颇能考验下厨者的功力。
烧、焖适用于制作各种不同原料的菜肴，其咸菜色泽油润光亮，口味醇厚鲜香，深受人们的喜爱。
烧法，一般是先将食物经过煸、煎、炸的处理后。
进行调味调色，然后再加入药物和汤或清水，用武火烧开，文火焖透，烧至汤汁稠浓，烧法所制食品汁稠味鲜。
焖法是先将食物和药物用油炝加工后，改用文火添汁焖至酥烂的烹制方法，焖法所制食品的特点是酥烂、汁浓、味厚。
汤在人们饮食中起到不可替代的作用，汤不仅补充人体所需水分，同时鲜美的汤诱人食欲，更有人把汤作为养生佳品。
本丛书所选每道菜均注意营养搭配、选材方便、简单易做，书中详细讲述了每道菜的用料、制作方法，每种菜均配有精美成品效果图及清晰直观的步骤图，使您一看就懂，一学就会，让您在家轻轻松松就可以做出一道道色香味美的健康菜肴。

第一图书网, tushu007.com

<<*今日营养餐丛书 烧焖>>

内容概要

打造家庭美食，保障家人健康，丰富家人营养。
犀文资讯最新推出“今日营养餐丛书”，根据人体每天所需的营养，介绍了370多款家常小炒、蒸煮、烧焖、靓汤的制作方法和技巧，教您轻松学做家常营养餐。

本丛书所选每道菜均注意营养的搭配、选材的便利、制作的简单，书中用一些常用的烹调方法，详细讲述了每道菜的用料及制作方法，每种菜均配有精美成品效果图及清晰直观的步骤图，使您一看就懂，一学就会，让您在家轻轻松松就可以做出一道道色香味美的健康菜肴。

第一图书网, tushu007.com

<<*今日营养餐丛书 烧焖>>

书籍目录

红烧鱼皮干烧鲳鱼 美味腐竹蚝油鲜菇苦瓜肥肠干烧冬笋干烧黄鱼海米烧菜花肉末烧茄子烧豆腐豆苗鸡片葱烧肉段龙鱼烧豆腐红烧猪舌红烧田螺肉红烧双菇红烧鱼尾大蒜蚝豉番茄烧鲫鱼香菇烧豆腐红烧肉洋烧排骨红烧虾米豆腐甜酒烧香肠香芋烧花肉栗子烧肉面筋烧生蚝蜜烧黄薯红烧冬瓜蒜子焖猪尾豆瓣鲤鱼酱烧冬瓜条苦瓜焖豆豉素贝烧冬瓜红焖豆角油焖茭白肉丝烧金针菇酱焖四季豆煎封黄鱼鱼头冻豆腐拆烩鲢鱼头酸辣海参豇豆烧白肉烧泥鳅豆腐苦瓜焖鸡翅香菇松子肉片焖蒜苗冬瓜草菇枸杞烧鲫鱼蚝油豆腐红烧牛肉糖醋素肉家常焖排骨红焖猪肉地耳烧豆腐红烧鲳鱼红烧带鱼红椒黄豆烧猪肉椒香乌鱼块香芋焖鸭麻辣猪血紫玉米烧鱼块栗子焖乌鸡土豆烧番茄豆瓣焖鳝鱼蒜苗烧河蚌肉红焖鲶鱼玉竹烧豆腐豆焖鸡翅鸡汁红烧萝卜土豆焖牛腩鲜虾烧乌贼板栗焖鸡酸甜排骨山楂焖鸡翅烧茄子南瓜烧鸡木瓜烧带鱼酸甜枸杞肉花生鲤鱼马铃薯焖鸡龙眼鸡翅竹笋烧鸡条香干烧芹菜香素咕噜肉青蒜烧肉红烧狮子头红烧猪脚桃仁鸡翅怪味鸡腿糖醋鲫鱼

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

插图：

第一图书网, tushu007.com

编辑推荐

《烧焖》：精选九十多道日常营养菜肴，搭配一日三餐营养食谱，详细的制作过程，让你吃得美味吃得营养。
今天吃什么？
今天补什么？
不用再为今天吃什么烦恼，也不用怕今天吸收的营养够不够，《烧焖》从简易的家庭厨艺入手，让你享受厨房的乐趣，同时享受美味，吃出健康。
健康之道，重在营养，营养之道，生存均衡。

第一图书网, tushu007.com

<<*今日营养餐丛书 烧焖>>

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