

<<我的口味我做主>>

图书基本信息

书名：<<我的口味我做主>>

13位ISBN编号：9787538168037

10位ISBN编号：7538168036

出版时间：2011-4

出版时间：辽宁科学技术出版社

作者：名师文化生活编委会

页数：223

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>

<<我的口味我做主>>

内容概要

《我的口味我做主：十种常见口味家常菜》共有十一章，第一章介绍了有关口味的一些小知识，后面十章分别介绍了酸、甜、苦、辣、咸、鲜、香、麻、脆、爽十种口味的家常菜谱。每道菜都是根据现代人的饮食结构和营养需要精心调配而成，并加入了相应的小贴士，且做法简便，容易操作。

《我的口味我做主：十种常见口味家常菜》聘请专业厨师专门制作，并由专业摄影师拍摄。全书图片精美，设计精致，内容包含了家常菜的科学配餐方法及十种常见口味的家常菜食谱，实用性、可操作性、知识性强，让您在满足自己味蕾的同时，充分享受美食为生活所带来的无穷乐趣！

<<我的口味我做主>>

作者简介

名师文化生活编委会，是广州名师文化出版有限公司属下的专业从事生活类图书的部门，其主要成员由资深的营养育儿专家和厨师组成。

曾编辑出版的《家常大众菜营养配餐丛书》、《每天一种新口味十味家常菜1000样》、《让孩子聪明健康的500样营养配餐》等书在市场上都非常热销。

<<我的口味我做主>>

书籍目录

第一章 选择自己喜欢的口味

为什么人的口味不同

口味与疾病

秋季饮食应“少辛增酸”

怀孕巧吃酸

适当吃酸味食物可养肝

夏季饮食要多酸少甜

挡不住的辣椒诱惑

第二章 酸之味

酸菜炒木耳

酸菜煮肉片

酸豆角炒鸡杂

美味烧鹅

糖醋红曲排骨

鲜茄生炒骨

茄汁烹鸡腿

什锦沙拉

菠萝炒火腿

橙子藕片

柠檬蒸芋球

什锦水果沙拉

糖醋鱼块

橙汁茄子

山楂银芽

柠檬汁豆腐

猕猴桃柳橙汤

香橙冬瓜汤

酸甜萝卜丝

酸甜黄瓜

梅子沙拉菜

葡萄干土豆泥

家常糖醋茄子

糖醋茄饼

西红柿鸡蛋汤

果汁鸡块

糖醋汁猪蹄

小西红柿炒鲜贝

酸甜牡蛎

西红柿酿草菇

拔丝杨桃

拔丝葡萄

蛋皮包苹果酱

西红柿蛋花汤

酸菜煮荷包蛋

糖醋泡莲藕

<<我的口味我做主>>

酸菜炒鸭

拌酸黄瓜

酸醋排骨

酸辣西瓜皮

西红柿煮豆腐

拌炒莴笋

第三章 甜之味

水果桂花羹

百合汤圆

鲜虾炒哈密瓜

莲子煲木耳

酥炸荔枝球

冰糖紫红薯

豆沙南瓜饼

蜜饯藕羹

核桃花生牛奶

萝卜炖蜜糖

香甜芋条

红豆冰沙

白糖拌山药

菠萝沙拉什锦果

木瓜蒸奶

海南椰子盅

.....

第四章 苦之味

第五章 辣之味

第六章 咸之味

第七章 鲜之味

第八章 香之味

第九章 麻之味

第十章 脆之味

第十一章 爽之味

<<我的口味我做主>>

章节摘录

插图：

<<我的口味我做主>>

编辑推荐

日常饮食生活中，大家都会选择自己喜欢吃的食物，对自己偏好的口味情有独钟。如何将食物搭配在一起，做出自己满意的味道，既能够保证食物营养的平衡摄入，又可以吃得非常开心呢？

本书可为您提供参考指导，提升您吃的品质！

让您对自己的口味负责，想吃什么自己做主！

<<我的口味我做主>>

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>