

<<精选家常菜>>

图书基本信息

书名：<<精选家常菜>>

13位ISBN编号：9787538440584

10位ISBN编号：7538440585

出版时间：2009-1

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：金彪

页数：224

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>

## <<精选家常菜>>

### 内容概要

相信生活中的你，常常会为这样的事烦恼——又到了午饭或晚饭时间，却在为吃什么而发愁；时常在满足口舌之欲，还是节省金钱之间犹豫不决；想在灶前一展拳脚，可一看到厨房里的“刀光剑影”却手足无措……所有这些困扰将从你拿到这本菜谱开始划上句号。

一本方便、实用、全面的菜谱，对你而言，就是最好的帮手。

只要利用在家的空余时间，就可以准备好吃又营养的菜肴，从今天开始一种全新的生活方式吧！春天的元气、夏天的清爽、秋天的滋补、冬天的温暖，用你的巧手让全家人在一年四季都可以享受全新的上好菜肴、健康的生活方式，在享受烹饪乐趣的同时也犒劳了自己，何乐而不为呢！

在这本属于全家人的健康菜谱中，你会发现，健康菜并非都需要加入人参、黄芪飘散药香，家常食物一样是滋补养身的“良药”。

只要照着平常的烹饪方法，将家常食物按照营养和季节合理搭配，就可以轻轻松松吃出健康，每天拥有好气色。

<<精选家常菜>>

作者简介

金彪，中国烹饪大师，国家高级烹饪技师，国家高级公共营养师，吉林省烹饪名师，中国食文化研究会会员，法国蓝带美食协会会员，吉林省烹饪协会副秘书长。

多次在全国烹饪大赛中荣获各类奖项，曾在《中国烹饪》《中国食品》《餐饮世界》《东方美食》等知名的品牌杂志及全国各大

## &lt;&lt;精选家常菜&gt;&gt;

## 书籍目录

炒菜类 菌豆类 鲜贝烧冻豆腐 香菇烧冻豆腐 卤豆腐 脆笋烧嫩豆腐 锅煽豆腐  
 海米烧豆腐 海鲜扒豆腐 家常豆腐 肉末木耳炒豆腐 麻婆豆腐 泰山豆腐花 黄金  
 豆腐 四宝豆腐 三鲜豆腐 西施豆腐羹 香菇烧豆腐 香煎豆腐 豆皮炒韭菜 翡  
 翠豆腐 扬州干丝 葱烧豆干 芹菜炒豆干 京酱素肉丝 虾球腐竹炒时蔬 尖椒干豆  
 腐 卤味猴头菇 香酥猴头菇 金菇爆肥牛 栗子冬菇扒油菜 菠萝腰果炒草菇 草菇  
 小炒 肉片烧口蘑 鲜菇烧白菜 黑白炒时蔬 家常烧双冬 香菇煲芥菜 银耳大枣莲  
 子羹 银耳烩菜心 银耳雪梨小汤圆 蘑菇五花肉烧萝卜 上汤炖鸡枞 肉蛋类 麻辣鹌  
 鹑 酱扒鹌鹑蛋 大鹅焖土豆 红酒煎鹅肝 火爆乳鸽 黄酒醉鸡 葱油鸡 冬笋三  
 黄鸡 炒辣子鸡块 芙蓉鸡片 酱爆熏鸡 精盐酥鸡块 铁板蚝油栗子鸡 香酥鸡  
 口水鸡 红葱头沙姜焗鸡 香椿炒鸡蛋 香葱烘蛋 桂花鸡翅 红烧鸡翅 香酥鸡翅  
 精盐酥鸡块 小鸡烧蘑菇 铁板鸡心 苦瓜炒牛脊肉 扒牛肉条 葱香牛扒 番茄烧  
 牛肉 大蒜烧牛腩 干煸牛肉丝 干炒牛河 滑蛋牛肉 黑椒煎牛排 红烧牛肉 杭  
 椒牛柳 .....汤菜类凉菜类主食类

<<精选家常菜>>

章节摘录

插图：

<<精选家常菜>>

编辑推荐

《精选家常菜》是2009年最新版家常菜谱。

烹饪大师根据近年来百姓的饮食需求精选最受喜爱的家常菜例，第一次解决了家常菜的来源问题。

大量的操作演示图片详细说明烹饪菜品过程中的细节问题。

实现菜谱工具书式的多种查找功能，最短时间找到您喜欢的菜例。

感谢广大读者对吉科版菜谱多年来的厚爱与支持，庆祝吉科版菜谱总销量达到5,000,000册以上。

烹饪大师精挑细选南北风味菜品500道，5大类主料分类更具体，查找菜品更方便，图解2-3个关键步骤，看图跟做更简单，精析菜品保健功效，吃出营养与健康。

<<精选家常菜>>

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>