

<<家常主食面点>>

图书基本信息

书名：<<家常主食面点>>

13位ISBN编号：9787538440638

10位ISBN编号：7538440631

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：216

字数：200000

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>

## <<家常主食面点>>

### 前言

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。

## <<家常主食面点>>

### 内容概要

烹饪大师精选南北风味菜品500道，按制作时间检索主食，合理安排厨房时间，图解2~3个关键步骤，看图跟做简单，附录内容丰富实用，完全图解一看就会，营养功效、菜肴特点，逐个提示，信息丰富。

本书是以读者的需求为出发点，本着让读者方便、受用为宗旨所全力打造、精心重组的。每天清晨做一道清淡可口的汤粥配些面点，为家人一天的学习工作充足电；中午时间仓促，炒菜方便、快捷的价值在这时便能体现得淋漓尽致；晚上做一道营养美味的滋补炖菜，为家人储备能量，让家人睡得更香甜。

新的一天又在新分步详解中开始了……

<<家常主食面点>>

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

<<家常主食面点>>

书籍目录

点心 豆沙包 干菜包 果酱包子 果仁包子 果仁糖包 海鲜包子 蚝皇餐包 黑面菜团子 黑米  
面馒头 合面菇香团子 精肉包子 鸡肉包 金蛋小馒头 混汤包子 陕两肉夹馍 鹿肉包子 烤包  
子 菊花包 驴肉火烧 驴肉汤包 南瓜包 牛肉火烧 肉丁馒头 什锦盒子 牛肉萝卜包子 韭菜  
肉馅包子 什锦包 柿子包 水煎包 水晶包 速蒸麻糖包 酸菜包 糖三角 糖油包 天津包子  
鲜汤香菇包 水晶南瓜鸡肉饺 虾肉锅贴 五丁包子 鲜汤羊肉包 鲜汁包子 香麻包 羊肉菜团  
玉米面菜团子 玉米面素菜包 玉面糖包 枣泥三角 粘火烧 .....饼面条粥米饭

<<家常主食面点>>

章节摘录

插图：

## <<家常主食面点>>

### 编辑推荐

《家常主食面点》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。

主料细分——图解每种主食面点的制作关键步骤，图片对照更清晰，精确掌握主食面点制作技巧，让您轻松学会制作各类精美可口的主食面点。

图片示范——图解12类家常主食面点的制作步骤。

主食面点操作时间索引让您合理安排厨房时间。

附录多样——菜肴特点、营养功效提示等多种信息链接，为您提供更多有用的信息。

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>