

<<实用家常菜>>

图书基本信息

书名：<<实用家常菜>>

13位ISBN编号：9787538450019

10位ISBN编号：7538450017

出版时间：2010-10

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：夏金龙 编

页数：255

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>

<<实用家常菜>>

前言

中国的饮食文化有着数千年的历史，中国的烹饪艺术以其技艺精湛、花样品种繁多、色香味形器俱佳而享誉世界。

中华八大菜系各具特色，美味佳肴数不胜数，在此基础上形成的家常菜更是品种繁多，口味齐全，活色生香。

家常菜是人们日常饮食中的一个重要组成部分，与人们的生活息息相关。

美味可口的家常菜不仅可提供人们日常所需的能量和各种微量元素，而且对人们的身体健康起着不可估量的作用。

随着人民生活水平的不断提高，人们在解决了温饱以后，更加注重吃出健康、吃出营养、吃出品位、吃出花样，提倡平衡的膳食理念。

本套丛书为了满足人们日常饮食的需要，从品种繁多的各地方菜品中，精心挑选了多款具有代表性、操作简便、营养均衡、适宜家庭制作的美味佳肴菜谱，分《实用家常菜》《精编家常菜》《经典家常菜》三本书，介绍给喜爱美食的朋友们。

本套丛书面向普通家庭，每本书选取了350余款美味菜品，按照常用的烹调技法分为开胃爽口腌拌菜、味香醇厚熏酱菜、鲜香爽滑熘炒菜、外酥里嫩煎炸菜、清香原味蒸煮菜、软嫩浓厚焖炖菜、浓香适口烧烩菜、滋补营养汤煲羹、营养美味好主食9个部分。

书中的每道菜品菜谱，不仅有精美的成品彩图，更是针对制作中的关键步骤配以分解图片说明，让您更直观地理解掌握。

另外，我们还对每道菜品附加了操作时间、口味特点，让您心中有数，有针对性地选择操作，烹调出满足全家人口味的健康佳肴。

愿《实用家常菜》《精编家常菜》《经典家常菜》能够成为您家庭生活的好帮手，让您每天轻轻松松地享受烹饪带来的乐趣。

<<实用家常菜>>

内容概要

中国著名烹饪大师、营养专家以绿色健康、营养科学、家常易做为主题，为家庭精心打造的全新版实用居家烹饪手册。

九大类经典美食、350余款精选菜例，带您步入家庭烹饪的百花园。

菜肴选料广泛、南北皆宜，步步图解、易学易懂，营养搭配、科学健康，烹饪笔记、变化多多。

<<实用家常菜>>

作者简介

夏金龙，国际烹饪艺术大师，中国烹饪大师，中国餐饮文化名师，国家高级烹饪技师，国家高级公共营养师，国家企业二级人力资源管理师，中国饭店业金牌总厨，中国十大最有发展潜力青年厨师，全国餐饮业国家级评委，雀巢专业餐饮·大中华区厨艺顾问，法国国际美食会大中华区

<<实用家常菜>>

书籍目录

家庭烹饪小常识开胃爽口腌拌菜味香醇厚熏酱菜鲜香爽滑熘炒菜外酥里嫩煎炸菜清香原味蒸煮菜软嫩
浓厚焖炖菜浓香适口烧烩菜滋补营养汤煲菜营养美味好主食原料索引

<<实用家常菜>>

章节摘录

插图：蔬菜中含有多种维生素，其中维生素C和维生素E对预防心脏病有很好的效果。除了维生素外，蔬菜中还有一种重要物质——番茄红素，番茄红素是一种强有力的抗氧化物质，能起到保护血管的作用。

番茄红素广泛存在于各种蔬菜中，其中以番茄、胡萝卜含量较多。

另外蔬菜中广泛存在的叶绿素，可以强化心脏功能，对防治心脏病有益处。

可以降低血压蔬菜中有微量元素钾，而研究发现，钾有助于降低血压。

研究人员认为，健康人群少食盐，多吃富含钾的蔬菜，如马铃薯、番茄、南瓜、豆类、海藻等，可保持血压正常。

此外蔬菜中含有的大量纤维素，可降低心肌梗死性猝死的发生率。

<<实用家常菜>>

编辑推荐

《实用家常菜(升级版)》：图说菜谱系列

<<实用家常菜>>

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>