

<<百姓家常菜>>

图书基本信息

书名：<<百姓家常菜>>

13位ISBN编号：9787538450699

10位ISBN编号：7538450696

出版时间：2011-1

出版时间：吉林科技

作者：夏金龙 编

页数：719

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>

<<百姓家常菜>>

内容概要

《百姓家常菜》从饮食营养、烹饪技法讲起，将人们在家庭饮食中所遇到的难题一一解答，还将700余款最受百姓欢迎的家常菜按照原料的不同，分为蔬菜食用菌、猪牛羊肉、禽蛋豆制品、鱼虾蟹贝、米面杂粮五大类，介绍给喜爱烹饪的朋友。

另外，书后附录了家庭烹饪小百科，将一些适宜家庭使用的小窍门、小秘笈推荐给读者。

《百姓家常菜》面向普通百姓家庭，其选用的原料取材容易，制作上简单快捷，每道菜肴除了配以精美的彩色成品图外，还对一些较难掌握的菜例，配以多幅步骤图加以详解，可让您快速掌握，烹饪出色、香、味、形俱全，而且营养健康的百姓家常菜。

《百姓家常菜》是一本非常全面、实用的家常菜烹饪宝典，其顺应时代，面向大众，并且不断创新。

相信通过本书，您一定能够做出满足全家人口味的家常菜肴，并从中享受到家庭烹调的乐趣。

<<百姓家常菜>>

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荣誉主席，吉林省养生保健协会药膳专业委员会执行主任，吉林省烹饪协会副秘书长，吉林省名厨专业委员会副主任。

2007年被法国国际美食会授予国际美食博士勋章，国际餐饮管理大师骑士勋章称号；2008年7月获得世界御厨阿一鲍鱼始创人杨贯一先生之阿一鲍鱼高级研修班结业证书，同年8月被中国北京奥运会生活服务处对外交流中心聘为“名厨专家顾问团成员”，同时授予“中国奥运美食形象大使”称号和“杰出贡献人士奖”；2009年被中国国际交流促进会授予“中国烹坛领军人物奖”和“餐饮业卓越管理奖”。

曾编著出版饮食类图书80余本。

现任吉林省人力资源和社会保障厅培训鉴定基地副总经理兼餐饮总监。

<<百姓家常菜>>

书籍目录

营养篇不同人群的饮食健康健康营养饮食观营养素，一个都不能少一日三餐的健康密码食材篇认清食材巧烹饪食材的分类蔬菜·食用菌小常识禽蛋·豆制品小常识畜肉小常识水产品小常识主食小常识基础篇家庭配菜小方法家庭常见原料形状烹调的火候家庭烹调之焯水烹调过油与油温识别家常菜巧勾芡菜肴的调味成菜的装盘技法篇脆嫩爽口之拌淡雅清香之卤味香醇厚之酱鲜香爽滑之炒外酥里嫩之炸软嫩浓厚之烧清香鲜嫩之蒸原汁原味之煮口味独特之熏浓香适口之烤PART 1 蔬菜食用菌白菜韩国辣白菜余丸子白菜炒白菜三丝三鲜焖白菜农家手撕菜醋熘白菜萝卜萝卜丝拌海蜇丝萝卜丝炒蕨根粉酸萝卜条炸萝卜丸子萝卜排骨汤香辣萝卜干马铃薯红蘑土豆片咖喱土豆煎土豆饼麻香土豆条醋烹土豆丝土豆汤番茄西红柿炒鸡蛋西红柿鸡蓉汤番茄豆腐鸡蛋汤锅塌西红柿皮蛋番茄汤番茄蛋卷鲜蔬天妇罗黄瓜金针蘑炆黄瓜椒香瓜条酸辣黄瓜条五味黄瓜肉丁炒黄瓜素炒黄瓜蛋黄烧黄瓜辣油瓜皮南瓜南瓜炒百合南瓜炒虾米南瓜炒芦笋巧手长寿汤小虾炖南瓜豆瓣南瓜丝瓜板栗香菇烧丝瓜丝瓜鲜虾汤丝瓜炒鸡蛋冬瓜冬瓜海鲜锅冬瓜八宝汤虾仁烩冬蓉白玉干贝抓炒冬瓜海米冬瓜方冬瓜烩羊肉丸苦瓜苦瓜炒肉丝苦瓜煎蛋葱油拌苦瓜芋头家常芋头芋头排骨汤蘑菇烧芋丸蜜汁大枣芋头芋头烧鸡山药山药烩香菇山药炒蚬仁醋香山药三鲜炖山药菠菜猪肝拌菠菜陈醋螺头拌菠菜肉末焖菠菜芥末粉丝菜油菜鱼香菜心脯酥油菜心香菇扒油菜明珠菜心虾干炒油菜空心菜腐乳炒空心菜酥豆空心菜酿空心菜麻酱空心菜肉丝炒空心菜甘蓝卤菜卷西红柿炒卷心菜海米紫甘蓝干贝卷心菜芥蓝上汤芥蓝芥菜心炒素鸡蚝油芥蓝菜冰镇芥蓝}茼蒿松仁茼蒿菜老家拌茼蒿茼蒿梗爆墨鱼茼蒿炒肉丝鸡丝茼蒿杆芹菜开阳芹菜西芹百合炒螺片香干炒芹菜洋葱洋葱牛肉丝洋葱炒豆干洋葱汤炸洋葱青椒青椒炒肉丝青椒炒蛋炸青椒盒青椒鳝鱼丝四季豆榄菜四季豆虾酱炒四季豆五彩炒四季豆金钩四季豆豇豆姜汁豇豆豆腐干炒豇豆红油豇豆丁红烧肉焖豇豆茄子蒜泥茄子辣味茄丝古香茄子麻酱茄子炸茄饼甜酱焖茄子花椰菜奶香花菜咖喱菜花奶汤干贝烧菜花海米烧菜花猪肝炒菜花西蓝花翡翠松子羹蒜蓉西蓝花鸡粥菜花粟米菜花汤芦笋百合芦笋虾球芦笋炒虾干奶汤烩芦笋芦笋爆鹅肠茭白茭白炒肉丝茭白炒双菇蟹黄炒茭白鸡油茭白莴笋冬菜炒莴笋虾干炒莴笋椒香莴笋丝青笋炒腊肉莲藕香煎藕饼炸藕盒莲藕黄豆焖排骨糖醋藕片酸菜酸菜炒银芽肉丝酸菜粉汤酸菜炖烤鸭酸菜一品锅香菇素炒鳝鱼丝益寿香菇汤蚝油焖北菇酱煨香菇草菇草菇木耳汤草菇爆鸡丝滋补野山菌汤平菇肉丝炒平菇香酥鲜菇蘑菇烩腐竹豉香平菇金针菇肉丝烧金针青笋金针汤双鲜拌金菇.....PART 2 猪牛羊肉PART 3 禽蛋豆制品PART 4 鱼虾蟹贝PART 5 米面杂粮家庭厨房小百科厨房用品的选购与使用厨房的卫生与安全家常菜的烹饪技巧

<<百姓家常菜>>

章节摘录

版权页：插图：

<<百姓家常菜>>

编辑推荐

《百姓家常菜》：实用家庭烹饪红宝书。

<<百姓家常菜>>

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>