

<<5分钟经典开胃凉菜600例>>

图书基本信息

书名：<<5分钟经典开胃凉菜600例>>

13位ISBN编号：9787546343976

10位ISBN编号：7546343976

出版时间：2010-12

出版时间：吉林出版集团有限责任公司

作者：王其胜 编

页数：191

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>

<<5分钟经典开胃凉菜600例>>

内容概要

站在热热的灶台前做饭令人厌烦?面对满桌美食佳肴也提不起劲?大鱼大肉吃太多了营养反而更不吸收?这时不妨舍弃复杂的烹饪工序,来盘简单的凉菜吧。

没有胃口的时候,一盘盘色彩艳丽、清凉开胃的凉菜,可让人食欲大增。

凉菜最大程度保留了食材的营养素,用料广泛,做法多样,只要我们灵活搭配主辅料,妙用调味料,营养丰富的美味凉菜便会随时制作出来,摇身一变还能成为餐桌上的亮点! 想要把凉菜做得香脆爽口,搭配合理,其实这里面还暗藏着不少秘诀。

哪些食物适合做凉菜?怎么才能把凉菜做得味美色鲜,清凉爽口?肉类制作凉菜是不是特别讲究?酱卤熟食和腌泡菜如何做才更下饭?在家自制沙拉又有怎样的技巧呢?翻开本书,这些问题你都能找到满意的答案,赶快来学一学吧。

本书精选了600道家常凉菜,制作步骤详细,简单易学,即使是新手也能在短时间内轻松调出美味。

在这本书里,不但介绍了四季时蔬凉拌菜和健康的凉拌肉食,还有好吃不腻的酱卤熟食,爽口开胃的风味腌菜和泡菜,最后特别推荐了热门的西式沙拉菜,既营养又瘦身。

每章前面都精心设置了对应的技巧开篇,让下厨者可以迅速掌握其中窍门,做出最受家人欢迎的凉菜来!

<<5分钟经典开胃凉菜600例>>

作者简介

王其胜，中国烹饪大师（全军系统状元获得者），中国药膳大师，中国十佳营养膳食烹饪大师，国家高级烹饪技师，现任“国家卫生部健康中国万里行”组委会副秘书长，“中国营养膳食推广工程”委员会常务秘书长，国家劳动部营养讲师，国家职业技能竞赛裁判员，国家职业技能鉴定高级考评员。

著有“本草养生美食丛书”、“九九养生系列”等20余部营养专著。

“中国营养膳食推广工程”是卫生部批准的国家级全民营养健康普及工程，是全国统一的营养膳食健康普及教育项目。

由商务部支持，中国医师协会主办，中国疾病预防控制中心、中国食品药品监督管理局、中国工程院医药学部、中国医学基金会、国家食物与营养咨询委员会协办。

<<5分钟经典开胃凉菜600例>>

书籍目录

15种家常调味汁秘诀公开凉菜的制作方法和拼盘Part 1 四季时蔬拌出美味Part 2 凉拌荤菜增进食欲Part 3 酱卤熟食好吃不腻Part 4 风味泡腌爽口开胃Part 5 花样沙拉营养瘦身

<<5分钟经典开胃凉菜600例>>

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>