

<<黄金搭配家常菜>>

图书基本信息

书名：<<黄金搭配家常菜>>

13位ISBN编号：9787122115881

10位ISBN编号：7122115887

出版时间：2011-9

出版时间：化学工业出版社

作者：吕健停

页数：106

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>

## <<黄金搭配家常菜>>

### 内容概要

一本科学实用的家常菜宝典！

《黄金搭配家常菜》(作者吕健停)约请营养专家精心搭配100种最科学合理的家常菜食材组合，并由专业大厨烹制出家常美味，以精美的图文、通俗的文字奉献给读者。

《黄金搭配家常菜》中不仅分门别类地对食物本身以及食物搭配后的营养功效作了科学论述，而且还将相对应的食物搭配落实到具体的食谱，使读者不仅知道怎样搭配食物更营养，还知道如何使家常菜烹调得既有营养又色香味俱全，从而更健康地享受美食，享受生活。

## <<黄金搭配家常菜>>

### 作者简介

吕健停，1967年出生于辽宁省，大学文化程度，国内不多的具备中餐、西餐双料高级技师职称的中国烹饪大师、辽宁省+大名厨、全国酒店酒家评审委员会评审员、国家职业技术鉴定高级评审员、高级营养师。

首界北方厨艺大赛总指挥、北方厨艺协会副秘书长、麦尔斯卓然国际酒店管理培训集团讲师团高级讲师。

吕健停从事烹饪研究工作近三十年，在继承和发扬祖国烹饪文化、茶文化以及培训厨师、茶艺师人才等方面做出了积极的贡献。

他精通中餐与西餐，对茶艺也颇有研究。

融会贯通，技艺精湛。

出版的书籍有《新派中国菜》、《西式烹调工艺》、《跟大师学做三文鱼》、《精品海参菜》等。

<<黄金搭配家常菜>>

书籍目录

蔬菜

山药

糖醋枸杞子山药

多彩山药丁

五彩淮山

.....

菌类

畜肉、禽肉

水产海鲜

豆、蛋、奶

水果

<<黄金搭配家常菜>>

章节摘录

版权页：插图：

<<黄金搭配家常菜>>

编辑推荐

《百姓厨房:黄金搭配家常菜》精心搭配100种最科学合理的家常菜食材组合，并由专业大厨烹制出家常美味！  
家常菜，这样吃最健康！

<<黄金搭配家常菜>>

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>