

<<百吃不厌家常菜>>

图书基本信息

书名：<<百吃不厌家常菜>>

13位ISBN编号：9787204098026

10位ISBN编号：7204098021

出版时间：2008-3

出版时间：陈绪荣 内蒙古人民出版社 (2009-01出版)

作者：陈绪荣

页数：230

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>

## <<百吃不厌家常菜>>

### 内容概要

饮食应讲究营养，要广泛摄入蔬菜、水果、禽蛋、奶类、五谷杂粮等多种食物，才能构建合理、稳固的营养大厦。

怎样做到一餐中有荤有素，凉菜、热菜、汤汤水水和主食合理搭配呢？

参照我们的营养套餐搭配方案，一顿营养均衡、搭配合理的饭菜轻松上桌！

此外，在繁忙的现代生活中，怎样快速解决吃饭问题，怎样在周末好好犒赏一下劳累了一周的家人，怎样在高朋满座、亲戚团聚之时快速端出营养美味？

我们根据不同的情况，安排了各种营养快餐、节日家宴等营养套餐搭配方案，并根据不同的人数，设置不同的菜量，提供最快捷、个性化的套餐搭配建议。

翻开《家庭营养套餐》会给你带来一个个惊喜。

## <<百吃不厌家常菜>>

### 作者简介

陈绪荣，男，汉族，1968年8月出生，湖北阳新人。

国际烹饪大师、中华御厨、中国烹饪大师、国家高级烹饪技师、国际评委、国家高级公共营养师。

现任国际餐饮协会（IFBA）首席顾问、中华名厨委员会副会长兼秘书长、中国食文化研究会副秘书长、中国民间菜发展研究中心主任、湖北省烹饪协会北方联谊会秘书长、美食专家俱乐部主席、北京名人美食保健协会专家顾问、电视台美食大赛专家评委、北京中国酒店管理专家团客座教授、百年荣记饮食文化发展有限公司总经理等职。

15岁开始从事饮食文化和中国烹饪的研究工作，并多次在全国和世界烹饪大赛中荣获各类奖项，被湖北电视台、中央电视台多次邀请现场表演，为原中央电视台《天天饮食》节目主持人刘仪伟创办的《我爱厨房》杂志担任菜品技术顾问。

被全国各大星级宾馆邀请做全国各大菜系主办的美食节。

在《中国烹饪》《中国食品》《四川烹饪》《烹调知识》《东方美食》《餐饮世界》《好管家》《美食与美酒》《时尚健康》《健康与生活》等品牌杂志及全国各大美食报刊上发表关于湖北菜、全国各大菜系及饮食文化发展趋势的文章等360余篇，约3000万字。

在二十多年的厨师生涯中磨练出超出寻常的厨艺、崇高的厨德。

个人哲理：只有吃苦耐劳、不断创新才能立于不败之地；只有对烹饪事业的执着追求，兢兢业业的学习研究再学习，才能不断研制创新、开发中国菜。

中国厨界泰山北斗，中国烹饪协会名誉会长，世界烹饪联合会名誉会长姜习先生亲笔命名“乡土菜大王”全中国仅此一人，2003年被国际餐饮协会命名为“中华御厨”。

其代表电子出版物有：《湖北特色菜》《民间乡土菜》，出版的图书代表作品有《民间创新菜》，《经典湖北菜系列》（5本），《百味家乡菜》，《下馆常点的100道菜》，《家宴高手》，《家常菜系列》（6本），《流行乡土菜系列》（4本），《自制沙拉》，《湘鄂乡土菜》等一百余种书籍。

## &lt;&lt;百吃不厌家常菜&gt;&gt;

## 书籍目录

拔丝南瓜甘味田鸡香辣驴肉丝拌鱼丝芝麻金针兔朝天椒腊鸡腌冰镇青椒丝白鸽落石滩滑炒风味兔丁双味田鸡腿炒泡椒鲜贝泡椒仔兔炒鱿鱼丝椒盐脆蛇肉草菇炒鱼片陈皮兔丁丹参煮鲜藕脆炸蘑菇西兰花鹿肉柠香卤水鸽豆角炒鱼滑豆皮芦笋卷炖竹笋多味上浆肉丝二冬溜鸭辣味蚕虫双椒泡菜鹿肉剁椒烧鱼头五元滋补野鸭海米拌芹黄蛋香蚕虫香煎鸡腿锅巴虾仁海米笋尖豆腐鹌鹑虾仁锅贴蚝油扒三冬红烧豆腐花椒豆干肉片炒青椒油焖茄子烧茄子炒茄丝辣味茄丝冬瓜烧菜花肉片焖蒜苔炒鲜莴笋香辣五丝醋溜卷心菜素烧卷心菜火腿烧油菜蘑菇油菜心炒双色素菜大油烧油菜肉丝炒芹菜韭黄炒肉丝素烧萝卜萝卜松炒萝卜素十香菜糖醋胡萝卜素小三元炒黄瓜片糖醋黄瓜炆黄瓜滑炒腐竹瓜片红烧冬瓜海米冬瓜奶油冬瓜条脆皮冬瓜五味苦瓜香炒苦瓜豆豉苦瓜糖醋苦瓜素炒苦瓜素炒丝瓜鲜蘑丝瓜干煸黄豆芽素炒黄豆芽肉丁炆黄豆芽炒肉豆芽肉丝炆黄豆芽芹菜炆黄豆芽甘蓝炆黄豆芽炆青白蛇炒绿豆芽腐皮卷豆芽蛋皮丝炒绿豆芽鲜蘑扁豆菜花青豌豆炒三丁香菇扁豆丝生煸豌豆苗干烧四季豆腐竹烧豆角木犀扁豆黄豆芽炆豆角焖扁豆肉焖扁豆鸡油扁豆鱼香扁豆姜汁扁豆蒜味扁豆蟹黄蒸蛋芦笋百合荷叶蘑菇蒸鸡家常扳指茄汁煨仔鸡木耳炒莴笋腊肠蒸土鸡多味蔬菜丝鸡翅镶火腿酿百花萝卜芭蕉麻辣鸡牛肉炒菱笋丝松子烩香菇清蒸鲫鱼粟米肉丁风味三鲜鸡卷兰豆炒腊肉焦炸桃仁鸽蛋蒜蓉丝瓜蒜香豆豉青瓜土豆炖排骨西芹炒鲜虾西兰花煎鹅肝青红蛋白三鲜虾仁蛋卷生煸豌豆苗香菇烧菜花五香卤鸭香菇烧丝瓜金钩牛奶蛋竹荪凤尾鸽蛋雪衣金针菜鱼肉炒韭菜芙蓉鹌鹑蛋薏苡仁炖海带虾仁豆腐三鲜豆腐青煸蚕豆烧土豆椒盐土豆片葱头炒土豆辣子肉丁腐乳爆肉榨菜肉丝脆浆裹肉酱爆肉丁宫煲肉丁番茄肉片香辣肉丝洋葱煎猪肉片花生肉丁糖醋咕嚕肉腐汁扣肉绍酒焖肉五香米粉排骨莲花扣烧肉菠香肉片椒盐香排骨红烧排骨油焖猪腱肉叉烧猪腿肉捆猪肘肉卷软炸里脊卷红椒溜里脊陈皮桂香炖牛肉雪梨炒牛肉元葱煎炒里脊桃仁牛排红酒烩牛尾香炸牛脯锅烧牛肉扣烧牛肉牛肉两烹饼葱油鞭花黄瓜焖牛筋酥炸牛肉夹盐水腱子牛肉腌笋烧牛腩牛肉锅贴陈皮红椒牛肉香辣牛肉丝菜根牛肉粉酥香芝麻牛肉红烧牛蹄筋五元爆蹄筋红酒烧小牛排酥脆香麻牛肉蹄筋白菜苞酸辣仔鸡茼蒿炒萝卜酸辣冬笋鸡腌煎蒸白菜卷冬菇火虾鸡爪咖喱牛排五元鸭块板栗烧凤翅红萝卜溜鸭掌肉末酸豆角果汁麻香鸡腿鸳鸯鸡富贵蒸鱼煎辣鹅肝辣味酱香菇仁辣味鱼头泡椒杏仁鹌鹑片麻辣蕨菜豆苗竹荪鸽蛋蕨根鹅肠蜜豆炒莲藕清蒸酿肉素鸡肉碎扒小白菜双菇会生油蛋香光鸭茄汁脆皮乳鸽樱桃玫瑰蛋巴国糯米蒸鸡莴笋素鸡什锦扣鹅鲜藕夹山楂四方鸡翅荷包火腿鸽蛋蒜香羊排辣子鸡玻璃鸭块尖椒炒鲫鱼金银花萝卜汤红油抄手冬笋牛百叶脆炸牛肉双星芦笋扒牛仔骨多味牛百叶酸辣泡菜肚花菜胆炒牛肉.....

<<百吃不厌家常菜>>

章节摘录

插图：

## <<百吃不厌家常菜>>

### 编辑推荐

《大众家常菜》收录的菜肴经济实惠、营养科学，可以满足大众家庭的口味，此外，在色泽以及造形上给人以美的享受。

<<百吃不厌家常菜>>

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>