

<<跟国宾馆大厨学买菜>>

图书基本信息

书名：<<跟国宾馆大厨学买菜>>

13位ISBN编号：9787214071279

10位ISBN编号：7214071274

出版时间：2011-6

出版时间：江苏人民

作者：李哲

页数：217

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>

<<跟国宾馆大厨学买菜>>

内容概要

本书收录了根茎菜、果菜、叶菜、花菜等103种常见蔬菜，将选购、清洗和保存方法一一列出，并附有营养烹饪要领。

此外，书中每种食材都配有精致图片和营养亮点表，翻开此书，读者便可以轻松辨别并选购优质蔬菜。

<<跟国宾馆大厨学买菜>>

书籍目录

前言

Part1 高品质根茎菜选购要领

白萝卜
红萝卜
胡萝卜
心里美
青萝卜
洋姜
大葱
小葱
洋葱
蒜薹
蒜苗
豆芽
莲藕
莴笋
竹笋
芦笋
茭白
茼蒿
甘薯
马铃薯
山药
芋头
荔浦芋
牛蒡
荸荠
慈菇

Part2 高品质叶菜选购要领

大白菜
小白菜
油菜
卷心菜
娃娃菜
油麦
菜心
乌塌菜
芥蓝
菠菜
芹菜
西芹
香菜
韭菜
茼蒿
空心菜

<<跟国宾馆大厨学买菜>>

生菜
木耳菜
冬寒菜
莼菜
茴香
苦苣
芥菜
芝麻菜
香椿
紫苏
马兰头
豆苗

Part3 高品质花菜选购要领

金针菜
花菜
西兰花
罗马花椰菜

Part4 高品质果菜选购要领

番茄
柿子椒
朝天椒
茄子
菜豆
豌豆
蚕豆
豇豆
眉豆
毛豆
黄瓜
冬瓜
丝瓜
节瓜
苦瓜
瓠瓜
南瓜
西葫芦
金丝搅瓜
佛手瓜
秋葵
菱角

Part5 高品质菌类选购要领

平菇
香菇
草菇
金针菇
鸡腿菇
杏鲍菇

<<跟国宾馆大厨学买菜>>

白灵菇

茶树菇

竹荪

猴头菇

Part6 高品质野菜选购要领

藜蒿

荠菜

蕨菜

蒲公英

车前草

苦菜

灰菜

马齿苋

野苋菜

小根蒜

薄荷

鱼腥草

山苏

<<跟国宾馆大厨学买菜>>

编辑推荐

在蔬菜种植过程中，哪些环节容易作假？

看、闻、摸，如何判断蔬菜的品质？

蔬菜清洗、保存的方式有哪些？

蔬菜如何吃才能保证原有的营养不丢失？

由李哲编著的这本《跟国宾大厨学买菜(素菜卷)》为食品安全家庭自助权威图解本，国内顶级大厨首次公开传授103种常见素菜的选购、清洗及保鲜要领！

<<跟国宾馆大厨学买菜>>

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>