

<<一日三餐食谱设计>>

图书基本信息

书名：<<一日三餐食谱设计>>

13位ISBN编号：9787508225562

10位ISBN编号：7508225562

出版时间：2003-1

出版时间：金盾出版社

作者：杨铭铎

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>

<<一日三餐食谱设计>>

内容概要

本书是帮助读者掌握饮食科学知识，学会一日三餐食谱设计，吃什么，怎么做，如何吃出健康来的实用性生活图书，它在简明阐述人的营养需求，能量平衡的各种常用食品营养价值，以及编制食谱原则和方法的基础上，重点介绍了一日三餐270组食谱实例和运用各种烹调方法制成的近百种菜肴的制作方法。

其内容充实，深入浅出，文字通俗易懂，实用性强，便于阅读和运用，是家庭烹调日常健康饮食的好帮手，也可供餐饮人员学习参考。

<<一日三餐食谱设计>>

书籍目录

第一章 饮食科学基础知识 第一节 人类的营养需求与消化吸收 一、营养素 二、营养生理与能量平衡 第二节 饮食的物质基础及其营养供给 一、粮食 二、肉类 三、水产类 四、蔬菜类 五、果实类 六、干货制品 七、加工制品 八、油脂 九、调味料、香辛料与清加剂 第三节 原料在烹调中的变化与营养素的保护 一、原料在烹调中的变化 二、烹调过程中的保护营养素的方法 第四节 食谱的编制方法 一、合理营养与平衡膳食 二、食物的色、香、味、形、质 第二章 一日三餐食谱组合及菜肴制作实例 第一节 一日三餐食谱组合 一、早餐食谱 二、午餐食谱 三、晚餐食谱 第二节 一日三餐菜肴制作实例 一、凉拌菜的制作 二、熏菜的制作 三、酱菜的制作 四、氽菜的制作 五、烩菜的制作 六、涮菜的制作 七、焖菜的制作 八、蒸菜的制作 九、炖菜的制作 十、熬菜的制作 十一、煎菜的制作 十二、*菜的制作 十三、煨菜的制作 十四、爆菜的制作 十五、炒菜的制作 十六、炸菜的制作 十七、烹菜的制作 十八、熘有的制作 十九、烧菜的制作 二十、蜜菜的制作

<<一日三餐食谱设计>>

章节摘录

插图

<<一日三餐食谱设计>>

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>