

<<好吃不贵百姓养生家常菜大全>>

图书基本信息

书名：<<好吃不贵百姓养生家常菜大全>>

13位ISBN编号：9787511331090

10位ISBN编号：7511331092

出版时间：2013-4

出版时间：李翠香 中国华侨出版社 (2013-04出版)

作者：李翠香 编

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>

## <<好吃不贵百姓养生家常菜大全>>

### 内容概要

《好吃不贵百姓养生家常菜大全(金版)》精选1000余道养生美食，每一道菜均南营养专家精心审订，全面满足每个家庭的营养需求。

每道菜除详细介绍材料、配料、做法外，还增加了适合人群、养生功效等众多条目。

另有百余个养生小贴士，介绍各种不同的养生小知识，让《好吃不贵百姓养生家常菜大全(金版)》更具指导意义。

<<好吃不贵百姓养生家常菜大全>>

书籍目录

第一部分养生及烹饪常识介绍 四季饮食养生 五脏六腑的饮食养生法 十二时辰技法 不同年龄人的饮食养生法 常用食材的选购与烹饪技巧 烹饪常用的调料 常用的烹饪技法 烹饪术语介绍 第二部分凉菜 陈醋白菜 芝麻菜心 凉拌苦瓜 爽口芥蓝 拌蕨菜 八宝菠菜 果仁菠菜 拌金针菇 糖醋小萝卜 风味萝卜皮 凉拌萝卜丝 开胃萝卜皮 黄瓜泡菜 蓑衣黄瓜 黄瓜圣女果 沪式小黄瓜 拌萝卜皮 青豆米萝卜干 果味玉米笋 香油玉米 秘制白萝卜丝 醋泡樱桃萝卜 冰镇樱桃萝卜 鲜椒水萝卜 黄瓜蒜片 爽口莴笋丝 辣拌黄瓜 脆皮黄瓜 芥蓝拌黄豆 芥菜叶拌豆腐皮 老醋鲜核桃仁 菠菜老醋花生 豆腐干拌花生米 豆干炆拌万年青 桂香藕片 蜜汁莲藕 炆拌莲藕 泡椒莲藕 ..... 第三部分猪肉 第四部分牛肉 第五部分羊肉 第六部分鸡肉、鸽肉 第七部分鸭肉 第八部分鱼肉 第九部分虾、蟹、贝 第十部分蔬菜 第十一部分豆制品 第十二部分蛋 第十三部分药膳 第十四部分家常滋补汤 第十五部分家常川菜 第十六部分家常养生食材介绍 第十七部分阳台种菜

## <<好吃不贵百姓养生家常菜大全>>

### 章节摘录

版权页：插图：焯水就是将初步加工的原料放在开水锅中加热至半熟或全熟，取出以备进一步烹调或调味，是烹调中（特别是冷拌菜）不可缺少的一道工序，对菜肴的色、香、味，特别是色起着关键作用。

焯水的运用范围较广，大部分蔬菜和带有腥膻气味的肉类原料都需要焯水。

焯水的方法主要有两种：一种是开水锅焯水；另一种是冷水锅焯水。

开水锅焯水，就是将锅内的水加热至滚开，然后将原料下锅。

下锅后及时翻动，时间要短，要讲究色、脆、嫩，不要过火。

这种方法多用于植物性原料，如芹菜、菠菜、莴笋等。

冷水锅焯水，是将原料与冷水同时下锅，水要没过原料，然后烧开，目的是使原料成熟，便于进一步加工。

土豆、胡萝卜等因体积大，不易成熟，需要煮的时间长一些。

有些动物性原料，如白肉、牛百叶、牛肚等，也是冷水F锅加热成熟后再进一步加工的。

有些用于煮汤的动物性原料也要冷水下锅，在加热过程中使营养物质逐渐溢出，使汤味鲜美，如用热水锅，则会造成蛋白质凝同。

## <<好吃不贵百姓养生家常菜大全>>

### 编辑推荐

《好吃不贵百姓养生家常菜大全(金版)》既可以保证食物的原汁原味，又可以帮你严把成本关。1000余道菜将好做好吃又不贵的家常菜式一网打尽，绝美的味道，低廉的价格，用最少的钱做出最好吃的菜，满足你挑剔的味蕾。

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>